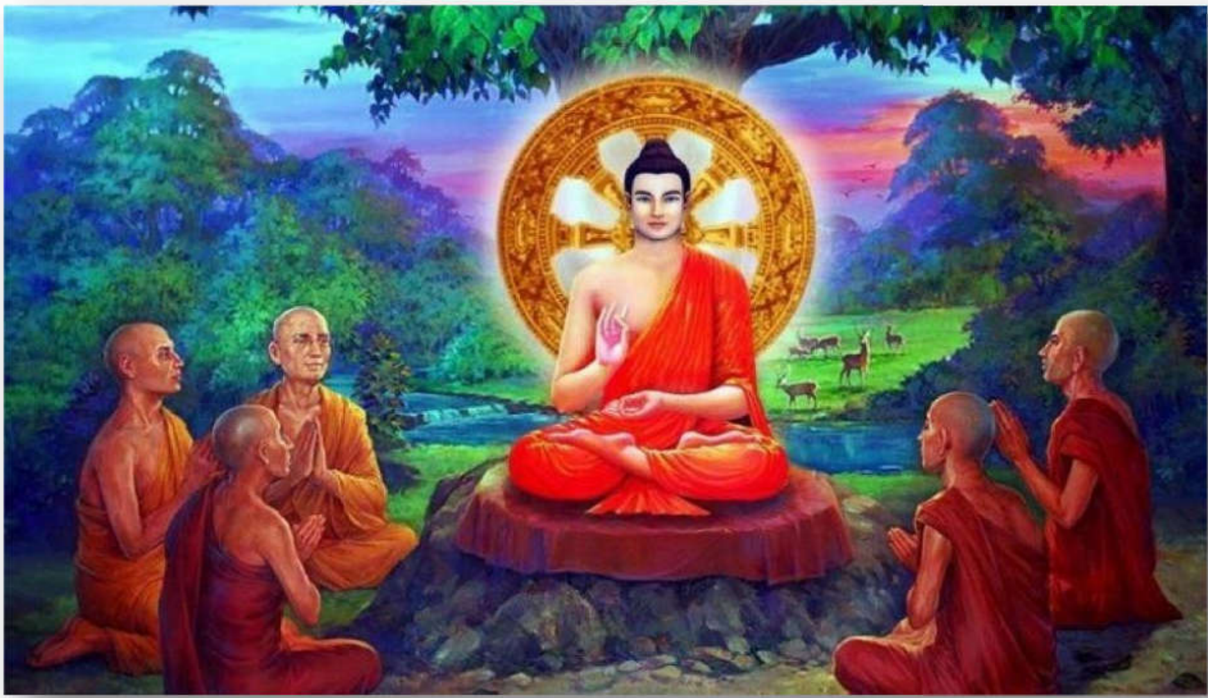


คู่มือกรรมฐาน

โดย

โพธิสัตตะ

สารบัญ

เรื่อง **หน้า**

ขออนุโมทนา (ครั้งที่ ๓)

อาตมาในนามเจ้าของหนังสือ ขออนุโมทนาในเจตนาอันเป็นกุศลของเจ้าภาพ หลายท่านที่ได้ร่วมบริจาคไว้จากปัจจัยที่เหลือครั้งที่แล้ว จึงได้ปรารภกับพระมหาสุเทพ อหิงสโก ว่าควรพิมพ์หนังสือธรรมะแจกให้ครบและทำตัวหนังสือให้ใหญ่ขึ้นอีกนิด และมีเจ้าภาพร่วมอีกหลายท่านส่งปัจจัยมาเรื่อยๆ และตั้งใจว่าจะไม่บอกบุญเรี่ยไรอีก เอาเฉพาะปัจจัยที่เหลือเท่านั้น มีเท่าไรพิมพ์เท่านั้นจึงแจ้งให้ทราบ สมาธิภาวนาเป็นเรื่องจำเป็นที่สุดในยุคนี้ เพราะขาดความรู้เรื่องนี้ จึงมีการทำการคิดจนทำให้มีปัญหาในชีวิตประจำวัน เป็นทุกข์จนต้องนอนไม่หลับ หรือถ้าหนักมากก็เป็นโรคประสาทไปก็มี นี้เป็นปัญหาของคนในยุคนี้

สมถะวิปัสสนาเป็นเรื่องจำเป็นและเหมาะกับคนทุกคนทุกวัย เพราะปัญหาทุกข์ไม่ใช่เรื่องของคนสูงวัยหรือคนเข้าวัด แต่เป็นเรื่องของคนที่ยังมีทุกข์ และการประพฤติปฏิบัติก็ไม่ใช่เรื่องของคนอยู่ในวัดอย่างเดียว แต่เป็นเรื่องของทุกคน ที่มีกิเลส มีโลภะ โทสะ โมหะ การทำสมาธิภาวนาเป็นเรื่องใกล้ตัว ทำได้ทุกที่ ทุกเวลาที่รู้สึกตัว มีสติสัมปชัญญะ ไม่ต้องหาสำนักหรือสถานที่ก็ได้ เพราะทุกๆ อย่างล้วนมีอยู่ในกายในจิตใจของตนนี้เอง การทำสมาธิภาวนาเป็นเรื่องของคนที่ต้องการอยู่เหนือปัญหา การปฏิบัติก็คนธรรมดานี้แหละ พระพุทธเจ้าสอนคนที่มีกิเลส มีราคะ โทสะ โมหะนี้เอง ไม่ใช่เรื่องของผู้สิ้นปัญหาสิ้นกิเลสแล้ว ท่านเหล่านั้นหมดปัญหาแล้ว ธรรมคือการเจริญสมาธิภาวนาจึงเหมาะสำหรับคนที่มีทุกข์ทางด้านจิตใจ หรือคนที่ต้องการความท้าทายว่าเราเป็นมนุษย์ผู้มีจิตใจสูง

อาตมาขออนุโมทนากับพระมหาสุเทพ อหิงสโก และเจ้าภาพหลายท่านที่ได้สมทบทุนร่วมกันให้จัดพิมพ์จากปัจจัยที่เหลือครั้งก่อนนี้ ขอให้ทุกท่านจงเจริญด้วยพรทั้งสี่ประการ มีสุขภาพกายและจิตที่เข้มแข็งมั่นคงเพื่อทำที่สุดแห่งทุกข์ด้วยกันทุกคนทุกท่าน เทอญ.

โพธิสัตตะ

๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๕๖

คำปรารภ

เมื่อปลายปี พ.ศ.๒๕๔๙ ข้าพเจ้าและเพื่อนได้มีโอกาสไปฝึกกรรมฐานที่รัฐฉานประเทศพม่า เมื่อไปถึงที่ได้เข้าไปกราบพระอาจารย์ใหญ่ (ภาษาพม่าเขาเรียกว่าสะยาดอ) และบอกความประสงค์ในการไปที่นั่นให้ท่านทราบ ท่านมีความยินดีและปรารภกับข้าพเจ้าว่า “คนไทยทำวิปัสสนาไม่เป็นหรอก” ทำให้รู้สึกไม่พอใจและเถียงในใจว่า “ทำเป็นแต่คนพม่า เก่งแต่คนพม่าเท่านั้นหรือ” เมื่อท่านถามรายละเอียดเพิ่มเติม ท่านพูดว่า “ทำวิปัสสนามันลำบากนะ ต้องอดทนมาก” ข้าพเจ้าก็พูดด้วยมานะว่า “จะสู้จนหมดความสามารถ” และแจ้งท่านว่าจะเข้าอบรมปฏิบัติเพียง ๓ เดือน ท่านพระอาจารย์ก็มีความยินดีและกล่าวว่า “๓ เดือนนี้มันขั้นต่ำ อย่างน้อยต้อง ๔ เดือนขึ้นไปจึงจะพอเป็นเรื่องเป็นราว” พูดจบ ท่านก็ให้พระเจ้าหน้าที่จัดหาที่พักให้ (ไปเมื่อ ๒๕ ธ.ค. พ.ศ.๒๕๔๙ กลับมาเมื่อ ๒๕ มิ.ย. พ.ศ.๒๕๕๐)

เมื่อเริ่มฝึกท่านให้ฝึกตามแนว ยุบหนอ-พองหนอ ข้าพเจ้ามีอคติกรรมฐานในแนวนี้มาก่อน แต่ก็จำใจปฏิบัติเพราะว่าไหนๆ ก็มาแล้ว และอีกอย่างกรรมฐานแนวนี้เมืองไทยแพร่หลายและก็เป็นที่ยอมรับกันมากอยู่ ในการสอนของท่านเน้นที่การรู้จักลักษณะของอารมณ์หรือพฤติของจิตไม่เน้นไปที่สงบหรือสมาธิมากนัก คือให้รู้จักสภาวะที่กำลังเปลี่ยนแปลง และเห็นความเป็นไปของอารมณ์อย่างตามติดและต่อเนื่องไม่ให้ขาดแม้เสี้ยววินาที ในแรกๆ ทำไม่ค่อยได้เพราะเป็นเรื่องยากสำหรับคนไทย ซึ่งการปฏิบัติในรูปแบบนั้นจะมีศีล สมาธิในระดับขณิกะเท่านั้นเอง เมื่ออารมณ์ติดต่อและต่อเนื่องไม่ขาดก็จะถึงระดับอุปจารสมาธิ ซึ่งในเมืองไทยเราไม่สอนอย่างนั้น เพราะคนไทยจำกัดตัวเองไว้กับกาลเวลา วิธีปฏิบัตินี้นอกจากรู้สึกว่าทำยากแล้ว จึงดูเหมือนเห็นผลช้า ทำให้คนในยุคที่ต้องแข่งกับเวลาไม่ต้องการ ต้องการแบบที่สำเร็จรูป คือทำแล้วเห็นผลทันทีซึ่งเมืองไทยไม่คุ้นเคยกับหลักอย่างของเดิม แต่ชอบแบบประยุกต์มากกว่า คือเน้นไปที่ความสงบคือสอนไม่ให้คิด ให้ข่มจิตไว้ด้วยสมาธิ คือเพ่งไปที่อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง หากบังเอิญว่า ผู้ใดอบรมอินทรีย์มานาน วิปัสสนาญาณเกิด ญาณอย่างอ่อนจะเกิดขึ้นในเบื้องต้น ก็จะเห็นพฤติกรรมของจิตหรืออารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่สงบหรือซัด

ส่าย ไม่นิ่ง ไม่คงที่ ดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก ก็จะสรุปเอาเองว่า ไม่ใช่แล้ว ไม่สงบ ไม่ก้าวหน้า ก็จะเลิกปฏิบัติหรือกลับบ้านไป (จิตของผู้ปฏิบัติตอนนี้จะปฏิเสธลักษณะอารมณ์)

บางคนบางท่านอินทรีย์แก่กล้าเพราะถูกอบรมบ่มมานาน พอเริ่มปฏิบัติญาณปัญญาจะเกิดขึ้นรวดเร็วมีอาการร้อนรุ่ม เบื่อหน่าย หงุดหงิด จับอารมณ์ยาก ทำอะไรไม่ถูก มีแต่เบื่อๆๆ เมื่อมีอาการต่อเนื่องมากๆเข้า เข้าไปหาอาจารย์ อาจารย์ผู้ไม่รู้จักอารมณ์ของวิปัสสนาจึงทำน้ำมนต์รดให้ และแนะนำไปต่างๆ นานา ออกไปไกลจากหลักกรรมฐานวิปัสสนาเข้าไปอีก วนอยู่อย่างนี้ แล้วแสวงหาที่ปฏิบัติใหม่เรื่อยไป พอมีใครสอนให้สงบ(สมถะ)ได้ก็ชอบใจ หมดเวลาก็กลับบ้าน ทุกข์ใจก็มาใหม่อีก วนอยู่อย่างนี้ชั่วนาตาปี ไปไม่ถึงวิปัสสนาสักที พอวิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นบ้างก็เห็นแต่ทุกข์ๆๆ ไม่สงบก็หลบอารมณ์ทำอย่างอื่นเสีย หรือเพ่งอารมณ์ให้จิตไม่คิด เมื่อทำติดต่ออารมณ์ และความคิดเกิดไม่ได้ก็เกิดความสงบจึงพอใจอยู่เพียงแค่นั้น ชาวต่างชาติเขาจึงกล่าวว่า “คนไทยทำวิปัสสนาไม่เป็นหรอก ไม่รู้จักวิปัสสนาด้วยซ้ำ” นี้เป็นความจริงที่ต้องยอมรับและต้องแก้ไข เมื่อกลับเข้ามาได้คุยกับญาติโยม เขาจึงแนะว่า “น่าจะประยุกต์ และเขียนเป็นคู่มือในการสอนและทำวิปัสสนากรรมฐาน” ตามปกติผู้เขียนก็มีแบบอยู่บ้าง เพราะมีตำรับตำราที่เขียนไว้ให้ศึกษาเยอะแยะ แต่ก็จับเอาเฉพาะจุดที่เหมาะสมกับสถานการณ์และสังคมซึ่งก็รวบรัดและลัดสั้นดี แต่ไม่เน้นไปที่รูปแบบ อย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อมีแรงกระตุ้นจึงได้เกิดคู่มือเล่มนี้ขึ้นมาให้เห็น

โพธิสัตตะ

วันเสาร์ที่ ๑๑ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๐

เวลา ๑๖.๒๖ น.

ความพร้อมของผู้ปฏิบัติ

ผู้ที่ต้องการเข้าอบรมต้องเกิดความมั่นใจก่อนว่า การประพฤติปฏิบัตินี่ มีประโยชน์จริงหวังผลได้จริง (ศรัทธา) ไม่ได้เชื่อตามเขาว่า แต่มั่นใจว่า เราทำได้ เราก็มีศักดิ์ศรีและเป็นมนุษย์คนหนึ่งที่จะทำความดีและถูกต้องได้ไม่แพ้ใคร อันดับแรกให้เคารพตนเองก่อนคือ ให้สัจจะแก่ตนว่า "เราจะทำให้ดีที่สุด" อย่าทำชนิดที่ว่า ถูกบังคับมา ลองทำดูหรือทำตามๆสังคมเขา ถ้าคิดอย่างนี้จะมีผลน้อยเพราะขาดพละซึ่งเป็นตัวกำลังในการมุ่งหน้าต่อไป ทำให้เสียเวลาและทรัพย์โดยไม่มีผลตอบแทนใดๆคุ้มค่า ต้องตั้งใจจริง ทำจริง อดทนและต้องพยายามทำให้ติดต่อ ต่อเนื่อง ทั้งต่อหน้าและลับหลังคนอื่น แม้เราอยู่ผู้เดียวเมื่อทำได้อย่างนี้หวังผลได้ว่า "จะทำได้สำเร็จตามสติปัญญาของแต่ละคน" และทั้งทางกาย วาจา ใจ ต้องประพฤติให้สุจริต (ธัมมังสุจะริตัง จะเร) อย่าทำเพราะหวังชื่อเสียงหรือลาภสักการะ ถ้าทำได้อย่างนี้ท่านเรียกว่า "การทำความเคารพตัวเอง" หวังผลในชาตินี้แน่แท้.

กำ ลัง ใจ

กัลยาณัง วะตะ โภ สักขิ อัตตานัง อะติมัญญะสิ

ท่านเอ๋ย ท่านก็อาจทำความดีได้ ไยจึงดูหมิ่นตนเองเสียเล่า

วีริยะวะโต กิง นามะ นะ สิชฌติ

บอกมาซิว่า มีอะไรบ้างที่คนมีความเพียรทำแล้วไม่สำเร็จ

ระเบียบปฏิบัติที่ต้องรับทราบ

กติกาของผู้ปฏิบัติที่ควรทราบเพิ่มเติมคือ เป็นกำลังในการประพฤติเพื่อให้ได้ผลเร็วและเป็นไปติดต่อควรปฏิบัติดังนี้

๑. งดการสื่อสารที่ไม่จำเป็นทุกชนิด อ่านหนังสือ เขียนจดหมาย สัญญาณมือ

๒. งดการพูดเจรจากับเพื่อนร่วมปฏิบัติ ถ้ามีเรื่องจำเป็นมากให้ปรึกษาผู้นำหรือเจ้าหน้าที่ที่จัดไว้ให้ เพื่อป้องกันการรบกวนสมาธิของเพื่อน

๓. การแต่งกายให้สุภาพเรียบร้อย อย่าเป็นชุดที่รัดรูปหรืออึดอัดเกินไป อย่านุ่งสั้น หรือเปลือยกายในที่แจ้งทั้งชายและหญิง

๔. สิ่งเสพติดถ้าเว้นขาดได้เป็นการดี ถ้าผู้ปฏิบัติต้องทานยาตามแพทย์สั่ง (ยาที่เกี่ยวกับระบบประสาทหรือความดัน) ต้องแจ้งให้ผู้นำทราบจะได้ดูแลให้เป็นกรณีไป

๕. ถ้ามีผู้ปฏิบัติเคยปฏิบัติมาก่อน มีอาการติดค้างอารมณ์ แก้ยังไม่ได้ หรือมีอาการทางจิตประสาท ต้องแจ้งในระหว่างก่อนอบรม จะได้ช่วยเหลือในเหตุจำเป็น

สุภาษิต

สีละสมาธิคุณานัง ขันติ ปธานะการะณัง
สัพเพปิ กุสลา ธัมมา ขันติยาเยวะ วัฑฒันติ เต.
ขันติเป็นประธาน เป็นเหตุ แห่งคุณคือศีลและสมาธิ,
กุศลธรรมทั้งปวงย่อมเจริญ เพราะขันติเท่านั้น.

ความสำคัญของศีล

พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องศีลว่ามีความสำคัญอย่างไรจึงต้องให้รักษา พระองค์ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกนาคอาศัยขุนเขาชื่อว่าหิมวันต์ มีกายเติบโต มีกำลัง ครั้นกายเติบโต มีกำลังที่ขุนเขานั้นแล้ว ย่อมลงสู่บึงน้อย ครั้นลงสู่บึงน้อยแล้ว ย่อมลงสู่บึงใหญ่ ครั้นลงสู่บึงใหญ่แล้ว ย่อมลงสู่แม่น้ำน้อย ครั้นลงสู่แม่น้ำน้อยแล้ว ย่อมลงสู่แม่น้ำใหญ่ ครั้นลงสู่แม่น้ำใหญ่แล้ว ย่อมลงสู่มหาสมุทรสาคร พวกนาคนั้นย่อมถึงความใหญ่โตทางกาย ในมหาสมุทรสาครนั้นฉันใด ภิกษุอาศัยศีล ตั้งอยู่ในศีลแล้ว เจริญโพชฌงค์ ๗ กระทำให้มากซึ่งโพชฌงค์นั้น ย่อมถึงความเป็นใหญ่ และความไพบูลย์ในธรรมทั้งหลาย ฉันนั้นเหมือนกัน (หิมวันตสูตร.๑๙/๑๐๑)

ศีลที่ผู้ปฏิบัติสมาทานนี้ เป็นศีลข้างนอกอยู่ เป็นศีลระดับสังคม ทำให้ดูเรียบร้อยสวยงามเป็นระเบียบเหมือนดอกไม้ต่างสีแต่เมื่อนำมาร้อยให้เป็นระเบียบ ก็ดูสวยงามน่าดูน่าชม ยังไม่ใช่ศีลพระอริยเจ้า ซึ่งออกมาจากข้างในจากจิตใจที่ได้รับการอบรมฝึกฝนแล้ว ศีลข้างนอกดูรูปแบบไม่ต่างกัน แต่ความมั่นคงไม่หวั่นไหวต่างกัน ศีลข้างนอกถ้าไม่มีปัญญากำกับใช้อวดกันแข่งดีกันก็ได้ ท่านเรียกว่า “รักษาศีลเป็นที่ตั้งของอาสวะ(อาสวัฏฐานิยา) หรือเป็นไปเพื่อหอบทุกข์(โอปธิกา) ดังนั้นผู้รักษาสมาทานต้องมีปัญญากำกับให้บริสุทธิ์ไปถึง วาจา ใจ ก็จะกลายเป็นศีลข้างในคือศีลที่เป็นปกติจริงๆ (อริยกันตศีล) เป็นศีลพระอริยเจ้าชอบใจ พึงเข้าใจอย่างนี้เพื่อป้องกันการลูบคลำศีล (อย่าแข่งขันกันเรื่องการรักษาศีล) ต่อจากนี้ก็ให้สมาทานศีลตามความเหมาะสมกับสถานการณ์ จะเป็นศีล ๕ หรือศีล ๘ ก็ได้

เริ่มต้นของวันใหม่

ถ้าผู้ปฏิบัติมีไม่มากเกินไปประมาณ ๓๐-๗๐ คน อยู่ในวัยเดียวกันหรือพร้อมเพรียงกันดี ให้ตีระฆังประมาณตี ๔ ถึงเวลาตี ๔.๓๐ น. ให้ทุกคนพร้อมกันที่ประชุม อย่าช้ากว่านี้ เมื่อผู้ปฏิบัติพร้อมกันให้สาธยายเพียงพุทธคุณ-ธรรมคุณ-สังฆคุณก็พอ อย่าเพิ่งทำวัตต์เช้า ให้สมาทานพระกรรมฐานแล้วนั่งสมาธิเลย

คำสมาทานพระกรรมฐานว่าดังนี้

"อุกาสะ อุกาสะ ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้าขอสมาทาน ซึ่งพระกรรมฐาน ขอให้สมาธิ และวิปัสสนาญาณ จงบังเกิดขึ้นมีในขันธสันดานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะตั้งสติไว้ <u>ที่ลมหายใจเข้าออก ลมหายใจเข้ารู้ ลมหายใจออกรู้ สามหนหรือเจ็ดหน ร้อยหนหรือพันหน ด้วยความไม่ประมาท ตั้งแต่บัดนี้ เป็นต้นไปเทอญ</u>"

หมายเหตุ = ที่ขีดเส้นใต้ จะใช้ท่อนล่างแทนเมื่อผู้ปฏิบัติยกขึ้นสู่วิปัสสนาแล้ว ดังนี้ "ที่รูปนามปัจจุบัน เพื่อให้เห็นรูปนาม เป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา เพื่อให้เบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนัด เพื่อทำให้แจ้ง ซึ่งมรรคผลนิพพาน ตั้งแต่บัดนี้ เป็นต้นไปเทอญ"

ในระหว่างนั่งกรรมฐาน ผู้สอนให้บอกวิธีฝึกสักเล็กน้อยก่อน ไม่เกิน ๑๐ นาที อย่าเพิ่งบอกอะไรมากให้ทำไปก่อน เมื่อเห็นว่าพอสมควรแก่เวลา (ช่วงเช้าถ้านั่งสมาธิอย่าให้น้อยกว่า ๑ ชั่วโมงขึ้นไป) หลังจากออกจากสมาธิจะทำวัตต์เช้าก็ให้ทำต่อไปเลยอย่าเพิ่งให้ลุกไปไหน ถึงประมาณเวลา ๖ ถึง ๖.๑๕ น. ให้พักทำธุระส่วนตัว หรือทานอาหารเช้า ถ้าทานมื้อเดียว เสร็จธุระส่วนตัวให้เข้าสู่ที่ประชุมทันทีหรือออกข้างนอกเพื่อเดินจงกมน์ หรือทำกายบริหาร แต่ถ้าสถานที่ไม่อำนวยให้ ก็ให้ผู้เป็นวิทยากรหรือผู้ดูแลสถานที่ชี้แจงบริเวณเขตแดน เครื่องอุปโภคบริโภค ฯลฯ หรือเป็นความรู้เพิ่มก็ได้.

ภาคกลางวัน

เมื่อทานอาหารเช้าเสร็จ ล้างภาชนะเก็บกวาดสถานที่ (ถ้าต้องทำ) ทำภารกิจส่วนตัวเสร็จเข้าสู่ที่ประชุมทันที อย่าให้ผู้ปฏิบัติเคว้งคว้างจะทำให้อารมณ์ไม่ต่อเนื่อง เมื่อพร้อมกันนำบูชาพระรัตนะตรัย อย่างนี้คือ

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ)

(ผู้นำกล่าว - หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส) ผู้ปฏิบัติธรรมว่าพร้อมกันดังนี้

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ หน)

จากนั้นนำสมาทานจงกมน์กรรมฐาน ดังนี้

อุกาสะ อุกาสะ, ณ โอกาสบัดนี้, ข้าพเจ้าขอสมาทาน, ซึ่งจงกมน์กรรมฐาน, ขอให้สมาธิ, และวิปัสสนาญาณ, จงบังเกิดขึ้นมี, ในขันธสันดานของข้าพเจ้า, ข้าพเจ้าจะตั้งสติกำหนดไว้, ที่รูปนามปัจจุบัน, เพื่อให้เห็นรูปนาม, เป็นอนิจจัง, เป็นทุกขัง, เป็นอนัตตา, เพื่อให้เบื่อหน่าย, เพื่อคลายกำหนัด, เพื่อทำให้แจ้ง, ซึ่งมรรคผลนิพพาน, ตั้งแต่บัดนี้, เป็นต้นไปเทอญ.

เสร็จแล้วนำเดินจงกมน์ทันที ครั้งแรกๆให้แนะนำหรือมีผู้สอนก่อน ต่อภายหลังจึงให้ทำเองอย่างเป็นอิสระ ในการฝึกแรกๆ ควรเดินให้ช้าจะดี ผู้ฝึกที่มีความกดดันมากๆ จะมีประสบการณ์จริง ทำให้เกิดผลดีในภายหลัง* ให้ผู้ปฏิบัติเดินกลับไปกลับมาอย่างน้อย ๔๕ นาทีถึง ๑ ชั่วโมง เมื่อหมดชั่วโมงการเดินให้ทำภารกิจก่อน ไม่เกิน ๑๐ นาที อย่าให้เข้าห้องพักหรือนั่งคุยกัน เสร็จแล้วเข้าสู่ที่ประชุมทันที งดการพูดคุย เว้นไว้แต่วิทยากรหรือผู้สอนเท่านั้น ควรเก็บอารมณ์ให้ติดต่อตั้งแต่เดินจงกมน์จนเข้าห้องรวมกัน นั่งทำสมาธิภาวนาต่อไปเลยสลับกันไป

เมื่อใกล้เวลาทานอาหารกลางวัน ถ้าผู้ปฏิบัติมีจำนวนมากให้พักก่อน ๓๐ นาที เมื่อออกจากสมาธิจะกรวดน้ำหรืออุทิศกุศลก็ทำได้ แต่อย่างย่อๆ (จะเป็นผลดีสำหรับบางท่าน) เสร็จแล้วเตรียมตัวทานอาหาร ช่วงนี้ให้เก็บอารมณ์ต่อเนื่องงดการเจรจา พูดให้น้อยที่สุด เมื่อพร้อมกันให้ทานพร้อมกัน ผู้เสร็จก่อนให้นั่งรอจนถึงคนสุดท้าย (ช่วงที่นั่งรอกัน จิตใจจะถูกกระตุ้นเร้าจนเห็นได้ชัดมีความกดดันบ้างแต่ไม่เกิน ๓ วันแรกไม่ต้องบอกผู้ปฏิบัติ ให้เขาสังเกตเอาเอง) เมื่อพร้อมกันแล้วจะให้พิจารณาด้วยปัจจเวกวิธีก็ทำได้ เมื่อจบก็ให้ทานอาหารและให้เก็บอารมณ์และให้มีเสียงน้อยที่สุด

เมื่อผู้ปฏิบัติทานอาหารเสร็จให้เก็บอารมณ์เข้าที่พัก อย่าปล่อยให้นอนกลางวัน แต่ถ้าพักควรไม่เกิน ๓๐ นาที แต่ให้ทำภารกิจของตนๆ เช่น ซักผ้า แปรงฟัน ฯลฯ.

อะนะวัฏฐิตะจิตตัสสะ สัทธัมมัง อวิชานะโต
ปริปละวะปะสาทัสสะ ปัญญา นะ ปริปูรติ.
เมื่อมีจิตไม่มั่นคง ไม่รู้พระสัทธรรม มีความเลื่อมใสเลื่อนลอย
ปัญญาย่อมไม่บริบูรณ์.

(พุทฺธ) ขุ. ธ. ๒๕/๒๐.

ข้อควรจำในอิริยาบถทั้งสี่

การปฏิบัติธรรมทำได้ทุกอิริยาบถ แต่เมื่อต้องมีการนอน นั่ง ยืน หรือเดิน ก็ต้องทำอย่างมีสติสัมปชัญญะและเป็นปกติที่สุดจะช้าหรือเร็วแล้วแต่สถานการณ์ หรือระเบียบของสถานที่ แต่ที่ต้องจดจำเป็นพิเศษก็คือ

๑. นอน เมื่อต้องปฏิบัติอยู่ในท่านอนไม่นอนที่สูงใหญ่ หรือสบายเกินไป และต้องตื่นตัวพร้อมเสมอที่จะตื่นลุกขึ้นในทันที ไม่หลงเพลินในการนอน การนอนนานเกินไปอาจทำให้จิตซึมเซา

๒. นั่ง เมื่อต้องนั่งก็เป็นท่าที่สบายที่สุดนั่งได้นานที่สุดมั่นคงที่สุดหรับผู้นั้น ไม่กำหนดว่าจะต้องนั่งขัดสมาธิหรือไม่ แต่การนั่งขัดสมาธิเป็นท่าที่พระพุทธเจ้าทรงเอาแบบอย่างมาซึ่งเห็นว่าดีที่สุด และมั่นคงที่สุด (คู้ขาเข้ามาทั้งสองข้าง ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะที่)

๓. ยืน เมื่อต้องยืนก็ยืนอย่างมีสติและรู้สึกตัวว่ากำลังยืนอยู่อย่างไร

๔. เดิน เมื่อต้องเดินก็ต้องเดินอย่างปกติธรรมดาที่สุด อย่าใช้เทคนิคการเดินชนิดรูปแบบหรือสำนัก อิริยาบถไม่ได้สร้างธรรมะให้เกิดขึ้น แต่ผู้ปฏิบัติต้องทำอย่างปกติ (ศีลทางกาย) ไม่ไปแตะต้องสิ่งที่มีอยู่ หรือปรารถนาให้การกระทำดลบันดาลให้เกิดมีขึ้น ถ้ามีความต้องการจะเอาอย่างโน้นจะทำอย่างนี้ จะเป็นความต้องการที่ผิดปกติคือเป็นตัณหา หรือสร้างรูปแบบการกระทำ จะไม่เห็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นจริงแต่จะเห็นสิ่งลวงหลอกขึ้นมาแทน คือถ้าสมาธิมีกำลังมาก สมาธิจะไปจูนสังขารให้เป็นตามที่จิตต้องการได้ ผู้ปฏิบัติจะหลงอภิสังขารและทำให้ยึดติดหลงยาวนาน.

ภาคบ่าย

ภาคบ่ายให้สัญญาณก่อนเวลา ๑๐ นาที เข้าสู่ห้องปฏิบัติทันที เมื่อพร้อมกันสมาทานกรรมฐานเสร็จให้นั่งสมาธิทันที (คำสมาทานกล่าวเหมือนข้างต้น)

การปฏิบัติภาคบ่ายต้องการความเงียบมาก ถ้าไม่ใช่ห้องกระจกไม่ควรเปิดแอร์หรือพัดลม **แอร์หรือพัดลมเป็นอันตรายอุปสรรคของผู้ฝึกใหม่*** แต่ถ้าเป็นที่โล่งหรือใต้ร่มไม้อากาศเป็นเช่นไร ปล่อยให้เป็นเช่นนั้นไม่ต้องแก้ไข ให้ผู้ฝึกมีประสบการณ์จริง ไม่ช้าเขาจะปรับเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้และไม่มีความกดดันในภาวะเช่นนั้น อาจมีผู้ที่นั่งหลับหรือกรน ปล่อยไปก่อน ๒-๓ วันแรกไม่ต้องว่ากล่าวอะไรจะมีประโยชน์แก่ผู้ที่เห็นอากัปกิริยาอย่างนั้น ผู้ที่กำลังโงกง่วงก็จะหายง่วงจะทำให้เกิดวิริยะประคองจิตหรือกำหนดลมหายใจอย่างจดจ่อ อาการเช่นนั้นเป็นไม่เกิน ๓ วันแรก แต่ก็มีบางคนจริตเขาเป็นอย่างนั้น เมื่อเขาทำสมาธิได้อาการก็จะหายไป ให้เอาคนหมู่มากไว้ก่อน

เมื่อนั่งครบชั่วโมงหรือยิ่งกว่าก็ให้เดินสลับนั่ง แต่ถ้ามีผู้ฝึกบางท่านยังคงนั่งนิ่งอยู่ก็ให้เขานั่งต่อไป แต่ไม่ควรให้เกิน ๓ ชั่วโมง ต้องให้เขาออกก่อน วิทยากรหรือผู้สอนต้องสอบอารมณ์ดูก่อน ถ้าเขาปฏิบัติถูกก็ให้นั่งนานๆ ได้ ถ้าเขาไม่รับรู้อะไรเลย ถามอารมณ์ตอบไม่ได้ให้ผู้สอนบอกวิธีที่ถูกให้ (ถ้ามีเวลาเหลือหลายวันให้เขาลองดูก่อนก็ได้) การติดสุขหรือความสงบเป็นผลดีระยะสั้นๆ แต่ไม่ควรปล่อยให้เป็นเช่นนั้นจะเสียโอกาส ในการปฏิบัติในวันแรกๆ ผู้นำต้องกำหนดเวลาให้ผู้ปฏิบัติก่อน เช่นจะนั่งเท่าไร เดินเท่าไร นานกี่มากน้อยเมื่อครบ ๓ วันเห็นว่าผู้ปฏิบัติอยู่ในระเบียบเรียบร้อยดี ให้พวกเขากำหนดเอาเฉพาะตนเอง (แต่นั่งต้องไม่ต่ำกว่า ๑ ชั่วโมง) ที่ห้องหรือสถานที่ปฏิบัติควรมีนาฬิกาติดไว้ให้มองเห็นทุกคน ไม่ควรอย่างยิ่งที่จะให้ผู้ปฏิบัติตั้งนาฬิกาปลุกหรือโทรศัพท์เฉพาะตัว เป็นอันตรายต่อธรรมและเพื่อนร่วมห้อง อย่าให้ทำอย่างนั้น.

คำอธิษฐานสัจจะไม่พูด

อิมัง สัจจะวาจัง อธิษฐามิ
ทุติยัมปิ สัจจะวาจัง อธิษฐามิ
ตติยัมปิ สัจจะวาจัง อธิษฐามิ

“ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้าขอสมาทานสัจจะบารมีกรรมฐาน ด้วยการงดเว้นจากการเจรจา และกล่าววาจาเหลวไหลเป็นเวลา สิ้น......กาลระยะหนึ่ง ด้วยสัจจะบารมีนี้ ขอจงเป็นไปเพื่อขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ และวิปัสสนาญาณ เพื่อให้เห็นแจ้งซึ่งมรรค ผล นิพพาน ตั้งแต่บัดนี้ เป็นต้นไป เทอญ.”

ตั้งจิตไว้ผิดจะเสียหาย

ทิโส ทิสัง ยันตัง กยิรา เวรี วา ปะนะ เวรินัง
มิจฉาปะณิหิตัง จิตตัง ปาปิโย นัง ตะโต กะเร.
โจรกับโจรหรือไพรีกับไพรี พึงทำความพินาศให้แก่กัน,
ส่วนจิตที่ตั้งไว้ผิด พึงทำเขาให้เสียหายยิ่งกว่านั้น.

สถานที่ก็มีความสำคัญ

สถานที่ปฏิบัติธรรมที่ดี ต้องมีที่นั่งและที่เดินจงกมน์เพียงพอ การปฏิบัติธรรมจะนั่งหรือเดินอย่างเดียวไม่ควร ต้องนั่งในกาลที่ต้องนั่ง เดินในกาลที่ต้องเดิน ยืนนิ่งบ้างในบางคราว แต่ต้องไม่ห่างไกลหรือลับตาผู้ฝึกสอน ผู้ฝึกใหม่ต้องตรวจตราดูแลทั่วถึงจึงจะฝึกได้เรียบร้อยดี ๓ วันแรกให้กวดขันแข็งแรงไว้ก่อน เมื่อจิตเข้าที่แล้วค่อยๆ ผ่อนทีละน้อย เขาจึงจะควบคุมตนเองได้ ที่สำคัญต้องไม่ปล่อยให้ผู้ปฏิบัติคุยกันเอง ยิ่งถ้าจับกลุ่มคุยกันยิ่งเป็นอันตรายต่อธรรมไปเรื่อยๆ เพราะในระยะต้นๆของการฝึก จิตกำลังถูกบีบคั้นอย่างแรงจากเวทนาการฝึก จิตจะดิ้นรนไปสู่อารมณ์ที่เคยอาศัยคือกามคุณ (ของที่เขาชอบ) ไม่ต่างอะไรกับปลาที่ติดเบ็ด เมื่อพรานเบ็ดยกขึ้นจากน้ำย่อมดิ้นรนกระเสือกกระสนจะลงน้ำถ่ายเดียว ระยะนี้ผู้ฝึกวิปัสสนากรรมฐานก็เช่นกัน จิต และอารมณ์ของจิตจะหาทางออกทุกวิธีเพื่อสร้างเงื่อนไข (ตอนนี้ผู้ปฏิบัติยังไม่ทราบจิตของตนเอง*) เพื่อให้พ้นจากสภาวะนั้น พระพุทธเจ้าตรัสเป็นคาถาไว้ว่า

วาริโชวะ ถะเล ขิตโต โอกะโมกะตะอุพภะโต
ปริผันทะติทัง จิตตัง มาระเธยยัง ปะหาตะเว.
จิตนี้ถูกยกขึ้นจากอาลัยคือกามคุณ เพื่อละที่ตั้งแห่งมาร
ย่อมดิ้นรน เหมือนปลาถูกจับขึ้นจากน้ำโยนไปบนบกฉะนั้น.

ดังนั้นผู้เป็นผู้สอนฝึกต้องรู้เท่าทันอาการจิตของเขาอย่าใจอ่อน หรือคล้อยตามการฝึกจะได้ผลน้อย ต้องยึดหลักและต้องใจแข็งไว้ ให้นึกอยู่เสมอว่า ไม่ใช่การทรมานเพื่อกลั่นแกล้งหรือทำให้พวกเขาลำบาก แต่เป็นวิธีการฝึกฝนเพื่อให้เห็นผลได้จริงเป็นประโยชน์อันยิ่งใหญ่ที่เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้ฝึกฝนตามแบบที่พระพุทธเจ้าทรงวางไว้และและสืบต่อกันมานานเป็นพันๆ ปีมาแล้ว และการฝึกต้องลำบากบ้างเพราะเราทำตามจิตมานาน สั่งสมความเคยชินในการเอาแต่ใจจนขัดใจไม่ได้ บัดนี้เป็นโอกาสของการฝึกแล้ว (พระพุทธเจ้าเรียกการฝึกจิตว่า ทมะ เขาแปลกันว่า ทรมาน คือทรมานกิเลสให้ยอม) ทุกคนสามารถฝึกได้ทุกคน เห็นผลทันทีในขณะฝึก จะรู้หรือไม่เท่านั้นเองที่จริงทุกคนเห็นแต่ไม่รู้จักว่ารูปนามคืออะไร?

สุภาษิต

ยัง ปัสสะติ นะ ตัง ทิฏฐัง ยัง ทิฏฐัง ตัง นะ ปัสสะติ
อะปัสสัง พัชฌะเต มุฬโห พัชฌะมาโน นะ มุจจะติ.
บุคคลเห็นสิ่งใด ไม่ได้พบสิ่งนั้น พบสิ่งใด ไม่ได้เห็นสิ่งนั้น
เมื่อไม่เห็นย่อมหลงติดอยู่ เมื่อหลงติดอยู่ก็ไม่อาจหลุดพ้นได้.

ภาคค่ำ

ในภาคบ่ายเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน ดังนั้นเพื่อความต่อเนื่องควรที่จะนำปฏิบัติให้ติดต่อสลับกันระหว่างการนั่งและการเดิน จนถึงเวลา ๑๖.๓๐ น.จึงหยุดพักเพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้หยุดดื่มน้ำปานะ (ถ้ารับเพียงศีล ๕ ก็คงเป็นอาหารค่ำ) เริ่มอีกครั้งก็เวลาประมาณ ๑๗.๔๕ น. เป็นสัญญาณตีเตือน เวลา ๑๘.๐๐ น. พร้อมเพรียงกันที่สถานที่ปฏิบัติ ผู้เป็นหัวหน้านำจุดเทียนธูปบูชาพระรัตนะตรัย และนำทำวัตต์เย็นตามแบบที่มี (การทำวัตต์เย็นจะทำเต็มหรือย่อก็ดูความเหมาะสมเป็นประมาณ)

การกำหนดเบื้องต้น

เบื้องต้นให้ใช้หลักของอานาปานสติ คือดูลมหายใจ คือการกำหนดตามรู้ให้มีสติอยู่กับลมหายใจเข้าและออก รู้ตัวความเป็นไปของลมหายใจเข้า-ออก ให้รู้สิ่งนี้เท่านั้น อย่าเพิ่งสนใจสิ่งอื่น ให้ผู้ปฏิบัติมีสติทำความรู้สึกอย่างทั่วถึง ถึงลมหายใจของตนเอง ไม่ต้องปรุงแต่งหรือฝืนธรรมชาติธรรมดาของลม เมื่อหายใจเป็นอย่างไร ก็ให้เก็บรายละเอียดดูการหายใจของแต่ละท่านให้ได้มากที่สุด ทั้งลมเข้าและลมออก ทั้งลมยาวและลมสั้น ให้ผู้ฝึกรู้ให้มากที่สุดซึ่งลมหายใจของตนเอง ในระหว่างนี้อาจมีผู้ฝึกบางท่านเพ่งไปจุดใดจุดหนึ่ง เช่นที่ต้นลม กลางลม หรือปลายลม ไม่ต้องห้ามเขาปล่อยไปก่อนไม่เป็นไร มีหลักอยู่ว่า ถ้าฝึกเพียง ๓ วัน ให้ใช้ลมเป็นฐานกับดูอารมณ์ไปพร้อมกัน ถ้าฝึก ๗ วันหรือ ๑๐ วันให้ดูลมไปก่อน ๓ วัน หลังจากนั้นเพ่งดูลักษณะของลมและอารมณ์ต่อไป ถ้าฝึก ๑๕ วัน ให้ใช้หลักอานาปานสติ ๕ วัน ที่เหลือจากนั้นให้เพ่งดูลักษณะอารมณ์ตลอดไป การดูลักษณะอารมณ์ต้องไม่เลือกเอาที่ถูกใจ ไม่เลือกว่าดีที่ชอบใจหรือไม่ดีที่ไม่ชอบใจ ผู้ฝึกต้องฝึกหัดทำจิตเสียใหม่ คือให้มีแต่การเห็น การรู้ตามที่เป็นจริง อย่าเอาความชอบหรือความชังเข้าไปใส่ในอารมณ์ หรืออย่าปล่อยมันไป

โดยไม่สนใจไม่เอาใจใส่ (เป็นโมหะ) คือต้องศึกษา สำเหนียก สังเกต รู้ให้ชัดเจนตามเป็นจริง อย่าส่งจิตตามอารมณ์เดี๋ยวจะหลงทางตามอารมณ์ไป อารมณ์เป็นเครื่องเดินของจิตใจ ดูเฉยๆ

พระบาลีว่า **“อาตาปี สัมปะชาโน สติมา วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง”** ความว่า ต้องตั้งใจในการเพียรเผากิเลส มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมมีการระลึกได้ นำออกไปทั้งความยินดีและยินร้าย คือต้องทำจิตให้เป็นกลาง วางเป็นอุเบกขา จึงจะเห็นกิเลสตามที่มันเป็น อาจมีบางท่านทำสมถะได้มาแต่ก่อนคือมีความสงบมาแต่แรกหรือมีผู้ปฏิบัติได้แต่วันต้นๆ พอถึงวันฝึกวิปัสสนาก็ยังคงทำเหมือนเดิมอย่างนี้ไม่ก้าวหน้า วิปัสสนาญาณไม่เกิด ต้องอธิบายให้เขาเข้าใจความแตกต่าง อย่าปล่อยไว้จะเสียโอกาส ถ้าเขาติดในความสุข ให้เขายกสุขขึ้นดูลักษณะของสุข อย่าให้เขาเพ่งอารมณ์ของสุข (อารัมมณูปนิชฌาน) ต้องเพ่งดูลักษณะของสุข (ลักขณูปนิชฌาน) จึงจะเห็นความจริงของสุขว่ายังเป็นสังขารอยู่ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะเห็นการเปลี่ยนแปลงเรื่อยๆ ญาณปัญญาก็จะแหลมคมชัดเจนไปตามลำดับ

เมื่อผู้ฝึกมาถึงระดับนี้ ถ้าเป็นไปได้ควรจะมีการสอบถามอารมณ์ทุกวันเช้าและเย็น ผู้นำฝึกสอนให้สังเกตอากัปกิริยาของผู้ปฏิบัติด้วย มีความแตกต่างผิดแผกอย่างไร หรือจะเลือกเฉพาะเจาะจงให้สอบถามหรือให้เขียนรายงานอารมณ์ในแต่ละวันของการเปลี่ยนแปลงก็จะดีมาก ให้ผู้ปฏิบัติรายงานอารมณ์ของตนในแต่ละบัลลังก์ของการนั่งการเดินยิ่งดี เพื่อความก้าวหน้าของผู้ฝึก เพราะอารมณ์ที่ละเอียดประณีตมากๆ เช่น ความสุข ความเฉยๆ ความว่าง มักติดนานถ้าไม่เข้าใจหรือแก้ไม่ถูกทาง มีกล่าวไว้ในคัมภีร์ว่าติดอยู่ถึง ๕๐ ปีก็เคยมี.

สุทุททะสัง สุนิปุณัง ยัตถะ กามะนิปาตินัง
จิตตัง รักเขถะ เมธาวี จิตตัง คุตตัง สุขาวะหัง.

ผู้มีปัญญา พึงรักษาจิตที่เห็นได้ยากนัก ละเอียดนัก มักตกไปในอารมณ์ที่น่าใคร่, (เพราะว่า) จิตที่คุ้มครองแล้ว นำสุขมาให้.

สิ่งที่ขาดไม่ได้เลย

ธรรมที่เป็นอุปการะมากในการทำกรรมฐานมี ๒ อย่างคือ

๑. สติ ความระลึกได้ (รู้เรื่อง)

๒. สัมปะชัญญะ ความรู้สึกตัวพร้อม (รู้สึก)

เมื่อผู้ปฏิบัติทำกรรมฐานไปนานๆ จนมีความรู้สึกว่าร่างกายเมื่อยล้าบอบช้ำจะรู้สึกเอื่อยๆ เนือยๆ รู้สึกเหมือนกับไม่ก้าวหน้า บางครั้งรู้สึกว่าถอยหลัง ถ้ามีอาการอย่างนี้นานๆ ให้สำรวจดูตนเองว่ามีอะไรบกพร่องหรือไม่ (ศีลและอาจาระ) ถ้าพบก็ให้แก้ไขเสีย ถ้าเป็นอุบาสกอุบาสิกาก็ให้ไปสารภาพกับผู้อาวุโสให้สัจจะกันใหม่ หรือผู้ที่เราเห็นว่ามีศีลและให้สัจจะแก่ท่านว่าจะตั้งใจสำรวมระวังต่อไป ตามปกติก่อนทำวัตต์เย็นอาจมีการให้สมาทานศีลทุกวันก็ได้ เพื่อความสบายใจของบางท่าน แต่ถ้าไม่มีข้อบกพร่องในเรื่องดังกล่าว พึงทราบว่า ขาดกำลัง ๕ ประการ คือ

๑. ศรัทธา ความเชื่อความมั่นใจในการปฏิบัติของตนเอง ไม่ลังเลอยู่ว่าใช่หรือไม่

๒. วิริยะ ความเพียรขยัน ความแกล้วกล้าในการประพฤติปฏิบัติ ไม่ท้อถอย

๓. สติ ความระลึกได้ ไม่เกียจคร้านในความรู้เรื่องในอารมณ์หรือจิตใจ ให้สติแล่นไปไวเหมือนลูกศรที่แล่นออกจากแล่ง (ถ้าเป็นปัจจุบันคงเทียบกับลูกปืน)

๔. สมาธิ ความตั้งมั่นของจิต มั่นคงอยู่ในลักษณะอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็วพร้อมทั้งความหนักแน่นไม่หวั่นไหว

๕. ปัญญา รู้ทั่วแต่ไม่ยึดไว้ รู้เรื่องตามจริงของอารมณ์ และจิตตื่นตัวไม่ตามไป แต่เฝ้าดูความเปลี่ยนแปลงของธรรมชาตินั้นๆ เกิดตั้งดับ

ธรรมทั้ง ๕ ประการนี้ ถ้าทำหน้าที่เป็นใหญ่ในหน้าที่ก็เรียกว่าอินทรีย์ ๕ ถ้าทำหน้าที่เป็นกำลังก็เรียกว่า พละ ผู้ปฏิบัติให้สังเกตว่าถ้ารู้สึกแผ่วลงไม่ก้าวหน้า ติดอยู่กับอารมณ์นานๆ พึงทราบว่า ขาดกำลัง ๕ ประการนี้แน่ โดยเฉพาะสภาวธรรมที่สูงมากๆ ต้องมีพละธรรมหนุนเนื่องตลอดทุกขณะ เหมือนรถขึ้นสู่ที่สูงชันกำลังต้องต่อเนื่อง ใช้น้ำมันในการเผาไหม้มากขึ้นไปด้วย.

โย จะ วัสสะสะตัง ชีเว กุสีโต หีนะวีริโย
เอกาหัง ชีวิตัง เสยโย วิริยัง อาระภะโต ทัฬหัง.
ผู้เกียจคร้าน มีความเพียรเลว พึงเป็นอยู่ตั้งร้อยปี
ส่วนผู้ปรารภความเพียร มั่นคง มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียวก็ประเสริฐกว่า.

ระดับของศีล

(ที่ต้องทำความเข้าใจใหม่)

เมื่อผู้ปฏิบัติทำกรรมฐานไปได้สักระยะหนึ่ง บางครั้งก็สงบ บางครั้งก็ไม่สงบ บางครั้งธรรมปรากฏชัดเจนเห็นได้ง่าย บางครั้งก็ตรงกันข้าม ผู้ปฏิบัติจะเริ่มมีความกังวลนึกหาจุดบกพร่องของตนเอง ถ้าเป็นนักบวชคงไม่พ้นเรื่องศีล ทำให้เกิดความกังวลเพิ่มขึ้นมาอีก ทำให้การปฏิบัติช้าเพราะเป็นความยึดมั่นถือมั่นไป

ให้ผู้ปฏิบัติทำความเข้าใจอีกครั้งว่า ศีลที่เป็นตัวสิกขาบทของเรา เมื่อสมาทานรักษาก็เป็นอันสมบูรณ์แล้ว ไม่ต้องพะวงถึงอีก ส่วนศีลในอริยมรรค คือ ปัญญา ศีล สมาธิ ก็รวมกันเป็นมรรคสมังคี ทำหน้าที่เป็นองค์ร่วมกันในธรรมที่ตนกำลังประพฤติและเป็นไปอยู่ คือว่าตราบใดที่ผู้ปฏิบัติยังไม่ละทิ้งการปฏิบัติกำลังพิจารณาจดจ่อเพ่งอยู่ในธรรม ศีลของผู้นั้นจะไม่มีขาดหรือบกพร่องเลย เพราะศีลในภายในกำลังทำหน้าที่อย่างเต็มที่ คือเป็นปกติในหน้าที่ของตนไม่มีวิการในทางกาย วาจา ใจ โดยเฉพาะทางใจเป็นรากฐานอย่างแท้จริง นี่แหละคือศีลในความหมายของอริยมรรค.

ตัวอย่างว่า – สมมุติว่า มีนายพรานหรือชาวประมงกำลังหาปลาอยู่ พวกเขากำลังนั่งอยู่บนห้างคอยยิงสัตว์ หรือชาวประมงอยู่ในเรือกลางทะเล ในระหว่างนั้นพวกเขานั่งกำหนดลมหายใจหรือกำลังพิจารณานามรูปอยู่ ถ้าพวกเขาตั้งใจทำอยู่อย่างนั้น จนจิตเขาสงบหรือเห็นนามรูปตามเป็นจริงในขณะนั้น พวกเขามีศีล สมาธิอย่างเต็มที่ เพราะศีลนั้นเกิดขึ้นมาจากภายใน ลองพิจารณาดู ศีลในความหมายดังกล่าว

เป็นศีลประเภทไหนกัน ตามที่เข้าใจทั่วไป แต่ถ้าพวกเขาทำไม่ได้เพราะความกังวลในอาชีพของตนเอง มีความร้อนใจจนไม่สามารถจะกำหนดลมหายใจได้ หรือไม่สามารถให้สติจดจ่ออยู่ในอารมณ์ที่ต้องการได้ อย่างนี้จึงกล่าวได้ว่า ศีลของพวกเขาพกพร่องขาด ทะลุ เพราะทำความร้อนใจให้แก่ตนเอง จนไม่มีสมาธิ ทำจิตให้เป็นหนึ่งไม่ได้อย่างนี้เรียกว่า ศีลขาดอย่างเต็มปาก เพราะเสียความปกติทางจิตและทางกาย

ดังนั้น ผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติให้ตัดความกังวลไปได้เลย ไม่เกี่ยวกับศีลแล้ว เพราะว่าศีลได้ทำให้สมบูรณ์แล้วแต่ต้น สิ่งที่ควรจะปรับและแก้ไขคือ พละหรืออินทรีย์ ๕ นั่นเอง เพราะเป็นธรรมเป็นกำลังและเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน

ศรัทธา ในความหมายนี้ไม่ใช่ความเชื่อตามๆกันมา แต่เป็นกำลังแห่งความมั่นใจว่า เป็นที่พึ่งได้จริง ต้องไปให้ถึงปฏิบัติให้ได้

วิริยะ ต้องไม่ท้อถอยท้อแท้ยากหรือง่ายก็ตามเมื่อตั้งใจแล้ว ก็เพียรต่อไปอย่างองอาจ จนกว่าจะทำหน้าที่ของตนได้สมบูรณ์หรือสำเร็จตามสติปัญญาตน

สติ ความระลึกรู้ พยายามให้เป็นไปติดต่อ ไม่ให้หลงลืม เจริญไว้ติดต่อทุกขณะๆ ที่ระลึกได้ ซึ่งที่จริงเป็นไปไม่ได้ เพราะสติก็เป็นอนิจจัง อนัตตา

สมาธิ ความตั้งมั่นก็จะขยายระยะเวลาออกนานยิ่งขึ้น เมื่อทำติดต่ออยู่มิได้ขาดหล่น เมื่อความพร้อมเกิดขึ้นสมาธิก็เกิดได้ตามเหตุปัจจัยเหมือนกัน

ปัญญา เมื่อจิตตั้งมั่นแล้วความเห็นในธรรมจะปรากฏตามที่เป็นจริง เป็นปัญญาระดับภูตญาณ คือรู้เห็นตามที่เป็นจริง ไม่ใช่ความหมายแห่งความรู้ ไม่ใช่ปัญญาระดับนึกคิด หรือคาดคะเนเอาตามเหตุผล แต่เห็นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในขณะนั้นจริงๆ.

เต ฌายิโน สาตติกา นิจจัง ทัฬหะปะรักกะมา
ผุสันติ ธีรา นิพพานัง โยคักเขมัง อะนุตตะรัง.
ผู้ฉลาดนั้นเป็นผู้เพ่งพินิจ มีเพียรติดต่อ บากบั่นมั่นคงเป็นนิตย์
ย่อมถูกต้องพระนิพพานอันปลอดจากโยคะ หาธรรมอื่นยิ่งกว่ามิได้.

สิ่งที่ต้องระวังและปิดกั้น

ในระดับญาณต้นๆ ก็ไม่เท่าไร แต่เมื่อญาณปัญญาไต่ระดับขึ้นเรื่อยๆ มีกิจที่ต้องทำและระมัดระวังเพิ่มขึ้นอีก มีทั้งหมด ๖ ทาง คือ

ตา ตาคืออายตนะ เชื่อมต่อกับรูป ถ้าไม่ปิดกั้นหรือสำรวมระวัง จะนำความทุกข์มาให้ การปฏิบัติธรรมในศาสนานี้เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ สุขสงบเย็น ถ้าไม่เป็นไปดังกล่าวไม่ใช่พรหมจรรย์ในศาสนานี้ เป็นอย่างอื่นลัทธิอื่นไป ดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงต้องสำรวมระวังปิดกั้นอายตนะทั้ง ๖ ให้สม่ำเสมอและต่อเนื่องจนควบคุมไว้ได้ จึงไม่มีภัยหรือความทุกข์ร้อนเข้ามา พระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่องนี้ไว้ยาวในอาทิตตปริยายสูตรว่า

"จักขุง ภิกขะเว อาทิตตัง ท่านผู้เห็นภัยทั้งหลาย ตาเป็นของร้อน รูปา อาทิตตา รูปทั้งหลายเป็นของร้อน จักขุวิญญาณัง อาทิตตัง ความรู้อารมณ์ทางตาเป็นของร้อน จักขุสัมผัสโส อาทิตโต สัมผัสทางตาเป็นของร้อน ยัมปิทัง จักขุสัมผัสสะปัจจะยา อุปปัชชะติ เวทะยิตัง เวทนาคือความรู้เสวยอารมณ์นี้ใด เกิดขึ้นเพราะอาศัยสัมผัสทางตาเป็นปัจจัย สุขัง วา ทุกขัง วา อะทุกขะมะสุขัง วา เป็นสุขก็ตาม เป็นทุกข์ก็ตามไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุขก็ตาม ตัมปิ อาทิตตัง แม้อันนั้นก็เป็นของร้อน เกนะ อาทิตตัง ร้อนเพราะอะไร อาทิตตัง ราคัคคินา โทสัคคินา โมหัคคินา ร้อนเพราะไฟคือราคะ ไฟคือโทสะ ไฟคือโมหะ ...ฯลฯ"

จึงกล่าวว่าเป็นของร้อน(ร้อนในความหมายนี้คือนำทุกข์โทษมาให้) ในกรณีหู จมูก ลิ้น กาย ใจ เหมือนกันต่างกันตรงที่ทางผ่านเข้ามาเท่านั้น) พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นของร้อน ถ้าไม่รู้จักปิดหรือเปิดในกรณีนี้.

วิธีการปิดกั้น (สิ่งทั้งปวง)

การปิดกั้นทางอายตนะทั้ง ๖ เป็นสิ่งจำเป็นที่สุดของผู้ปฏิบัติกรรมฐาน (ขอยกตัวอย่างทางตา) การปิดกั้นทางตา มิได้หมายความว่าไม่ให้ดูหรือเห็น แต่ให้รู้จักว่าอะไรคืออะไร ให้มีสติระลึกรู้ก่อนคือ มีศีล สมาธิ ปัญญา มีความปกติมั่นคงรู้เท่ารู้ทันอารมณ์ในขณะแห่งการจะดูจะเห็น รู้ว่าอะไรเป็นของจริง (ปรมัตถ์) รู้ว่าอะไรเป็นของปรุงแต่งขึ้นในภายหลัง (จากการดู) ซึ่งเป็นสมมุติบัญญัติ รู้ว่าจิตกำลังยึดติดอะไรอยู่ รู้ว่าอะไรผูกจิตไว้ (สังโยชน์) รู้ว่าจิตละไปแล้วอย่างไร (สลัดออก) ถ้าควบคุมได้อย่างนี้ก็เป็นไปเพื่อความสงบเย็น ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ ถ้าหลงเพลิดเพลินหรือติดยึดอยู่นอกจากไม่ออกจากภาวะนั้น (ภพ) แล้วยังเป็นเหตุให้จมลง และเครื่องร้อยรัดมีแต่หนาแน่นขึ้นอีก ดังนั้นผู้ปฏิบัติ จึงต้องมีสติติดต่อรู้ทั่วเท่าทันในเมื่อต้องดูต้องเห็น เมื่อเห็นก็รู้เท่าทันว่า “เห็นหนอๆๆ รู้หนอๆๆ” สติจะกำหนดว่า “เห็นแล้วๆๆ รู้แล้วๆๆ” ก็ได้ แต่ต้องเป็นเวลาขณะที่เห็นหรือรู้จริงๆ อย่าให้เป็นอนาคตหรืออดีต ต้องเป็นในขณะปัจจุบันที่เห็นจริงๆ แต่ถ้ารู้ตัวว่ากรรมฐานยังอ่อนยังไม่เป็นไปติดต่อ การไม่ดูไม่เห็นนั้นเป็นดีที่สุด ผู้ปฏิบัติควรอยู่ในอารมณ์กรรมฐานคือสติปัฏฐาน ๔ ดีที่สุด ในกรณี หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เหมือนกันอารมณ์เข้ามาทางไหนให้มีสติรู้เท่าทัน จนเห็นเป็นสักว่า เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เมื่อผู้ปฏิบัติรู้เห็นอารมณ์เป็นอย่างนี้ อายตนะทั้ง ๖ ก็จะดับเย็นลงเรื่อยๆ จนกลายเป็นเรื่องธรรมดา คือเป็นเครื่องมือเชื่อมต่อในสรรพสิ่งทั้งปวง เพื่อรู้เท่าทัน ไม่ใช่เป็นปัญหาครอบไปที่จิต จิตตามให้ความหมาย ให้เกิดเรื่องทุกข์ในสรรพสิ่งทั้งปวง.

การยกอารมณ์ขึ้นสู่วิปัสสนา

เมื่อผู้ปฏิบัติฝึกพื้นฐานได้แล้วเช่น อานาปานสติ หรือกรรมฐานอื่นๆ ก็ได้ จนเห็นอารมณ์หรือจิตตั้งไว้ได้ตามปรารถนาพอสมควรแล้ว ให้ยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาได้เลย จะสำรวจอาการ ๓๒ ก็ได้หรือจะสำรวจตามร่างกายตั้งแต่ศีรษะไปเรื่อยๆจนถึงฝ่าเท้าก็ได้ (กายคตาสติ) จะเฝ้าดูความรู้สึกความนึกคิดจนถึงธรรมารมณ์ก็ได้ เอาให้แน่อย่างใดอย่างหนึ่งให้จดต่อและต่อเนื่อง อย่าทำจดๆ จ้องๆ ต้องฝึกให้สติสม่ำเสมอ อย่าบีบ ฝืนขืน บังคับอารมณ์มากจะไม่เป็นผลดี ถ้ารู้สึกตึง แน่น อึดอัดไม่สบายกาย เครียด ให้ผ่อนตามสบายเหมือนไม่ตั้งใจทำอะไร ให้ทำด้วยความฉลาดสุขุมเหมือนควาญช้างผู้ฉลาดฝึกช้างตัวตกมัน ดังพระบาลีว่า

ทุนนิคคะหัสสะ ละหุโน ยัตถะ กามะนิปาติโน
จิตตัสสะ สะมะโถ สาธุ จิตตัง ทันตัง สุขาวะหัง.
การฝึกจิตที่ข่มได้ยากเป็นความดี เพราะเป็นธรรมชาติเร็ว
มักตกไปในอารมณ์แห่งกาม เพราะจิตที่ฝึกแล้วนำสุขมาให้.

การฝึกจิตกับฝึกช้างตกมันเหมือนกัน คุมยากห้ามยาก เอาแต่ใจ คนที่ฝึกพลาดไม่ได้ ต้องเป็นผู้ฉลาดรู้กาลว่า กาลใดควรปล่อยไปก่อน กาลใดควรข่มขี่ กาลใดควรฝึก เหมือนการต้อนเป็ดไก่เข้าเล้า หรือเหมือนจับลูกนกที่บินได้บ้างไม่ได้บ้าง จับแรงก็ตาย จับหลวมก็หลุดหนีไป จิตก็เหมือนกัน พอจิตสำนึกรู้ว่าจะถูกฝึก มันจะดิ้นรนเตรียมการต่อต้าน และจิตใจในระยะนี้มันจะหาเหตุผลและเงื่อนไขในการที่จะออกจากการฝึก ถ้ารู้ไม่เท่าทันมันจะยกเหตุผลและเงื่อนไขให้สูง และกลับบ้านไปเลย เข้าตำราที่ว่า “ผู้พ่ายแพ้ ย่อมมีวาทะแก้ตัวที่ดีเสมอ”

ในพุทธประวัติมีภาพเขียนเป็นบุคคลาธิษฐานไว้ว่า ก่อนการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มีพญามารยกกองทัพมาจากสวรรค์ชั้นสูงสุด คือชั้นปรนิมมิตตวสวัสดี เหล่ามหาเทพ อินทร์ พรหม ยม ยักษ์ ไม่มีใครกล้ารบกับกองทัพมาร ต้องพากันหลบลี้หนีหน้าไปซ่อนอยู่ขอบจักรวาล(เพราะเหล่าเทพเทวาก็ยังอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลสมาร)

เมื่อมีอารมณ์(พญามาร)อย่างนี้เกิดขึ้น อย่าทิ้งอาวุธ ๑๐ ประการที่พระพุทธเจ้าเคยรบชนะมาแล้ว โบราณาจารย์ท่านผูกประพันธ์เป็นคาถาว่า “อะยันตุ โภนโต อิธะ สีลาเนกขัมมะปัญญา สะหะ วีริยะขันตี สัจจาธิฏฐานะ สะเมตตุเปกขา ยุทธายะ โว คัณหะถะ อาวุธานิติ.”

เป็นบารมีที่ได้สั่งสม อบรมมาแล้ว ให้ทบทวนถึงบารมีของตนเองเป็นต้นว่า **ทาน** เราได้สละมามากแล้วเพื่อให้ผู้อื่นเป็นสุขเพราะการแบ่งปันของเรา เพื่อกำจัดความตระหนี่เห็นแก่ตัว ในกาลบางครั้งเราอาจสละชีวิตเป็นทานเพื่อประโยชน์อันยิ่งก็ได้ เช่น เพื่อรักษาโลก รักษาประเทศ หรือคนที่เรารักที่สุด. **ศีล** คือความปกติทางกาย วาจา ใจ เรารักษาแล้วก็เพื่อความปลอดภัยความสุขของตนเองและผู้อื่น เพื่อให้ทุกคนอยู่เป็นสุขในปัจจุบันและอนาคต บางครั้งเราอาจสละชีวิตเพื่อมิให้ศีลบกพร่อง เพื่อให้โลก ประเทศ คนที่เรารักไม่เดือดร้อนและอยู่เป็นสุข. **เนกขัมมะ** เราสละความสุขคับแคบสู่การแสวงหาอันยิ่ง สละสุขน้อยเพื่อประโยชน์สุขอันยั่งยืนถาวร ปลีกออกจากอารมณ์อันเป็นบาปอกุศลสู่ความไม่เบียดเบียน ก้าวออกจากพยาบาทมาดร้าย สู่ความสงบ ก็เพื่อประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น เราจะไม่หลับใหล(โมหะ) ในเมื่อคนอีกจำนวนมากต้องอาศัยเราพึ่งเรา การออกมาของเราเป็นสิ่งทำได้ยาก (ที่เหลือ คือ ปัญญา.... วิริยะ.....ขันติ......สัจจะ.....อธิษฐาน......เมตตา.......อุเบกขา....)

เมื่อผู้ปฏิบัติน้อมถึงบารมีปลุกจิตสำนึกของตนเองอย่างนี้ มอบกายถวายชีวิตเป็นพุทธบูชา พละ ๕ ประการพร้อมที่จะเกิดขึ้น ความเพียรนั้นก็ไม่ย่อหย่อน สติสัมปชัญญะจะเป็นไปติดต่อ องค์ธรรมอื่นๆ ที่เป็นกำลังสนับสนุนจะทำงานพร้อมกัน เช่น เมื่อมีความเพียรต้องมีความอดทนเป็นคู่กันไป มีความอดทนดี แต่ไม่ทำการขับเคลื่อนเดินหน้าไป ความอดทนนั้นก็หยุดอยู่กับที่ องค์ธรรมก็อาศัยกันเหมือนล้อรถที่จะขับเคลื่อนต่อไป ถ้ามีการให้ก็ขอจงเป็นไปเพื่อเป็นเครื่องประดับจิต อย่าให้เพื่อเป็นเครื่องแลกเปลี่ยนหรือค้ากำไร จะไม่เป็นไปเพื่อพ้นทุกข์.

ฝึกถูกทางจิตสำนึกอยู่ใต้อำนาจ

ผู้ปฏิบัติเมื่อฝึกไปเรื่อยๆ ติดต่อไม่ขาดสาย จิตจะรู้สึกว่า สงบและสบาย บางครั้งบางคราวจะมีปีติและสุขตลอดทั้งวันหรือหลายๆวัน เหตุที่เป็นเช่นนั้นเพราะว่าจิตได้รับความสงบจากเหยื่อที่เป็นอามิสทางอายตนะ เมื่อผู้ปฏิบัติมีความพอใจยินดีสยบอยู่ใต้อำนาจของนันทิ (ความเพลินหลง) บางท่านอารมณ์จะนิ่งบางท่านอารมณ์จะว่างเหมือนไม่มีความนึกคิด ผู้ปฏิบัติเมื่อพบสภาวะดังกล่าวบางท่านจะติดนาน ผู้แนะนำสอนเมื่อทราบว่าผู้ปฏิบัติติดอยู่จะต้องรีบช่วยแก้ไข หรือให้เกิดความรู้ตัวว่า การปฏิบัติเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ ไม่ใช่เพื่อหลง ให้เพิ่มพละ และเก็บสติดูอารมณ์ตั้งแต่ต้นจิตก่อนจะทำการใดๆในแต่ละครั้ง และให้ยกลักษณะอารมณ์นั้นพิจารณาอีกครั้ง ญาณปัญญาก็จะเดินหน้าต่อไป.

เมื่อจิตมีพลังงานมาก จิตจะหางานทำ

ผู้ปฏิบัติเมื่อรู้สึกว่า สุขหรือสงบ มักติดในอารมณ์เพราะความพอใจว่า “การปฏิบัติของตนก้าวหน้า” แต่แล้วจู่ๆ ก็มีความคิดเกิดขึ้นทีละน้อยๆ เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ความสงบเริ่มจางหายไปๆ ถึงตอนนี้ผู้ปฏิบัติเริ่มเอะใจว่าเกิดอะไรขึ้น จะเร่งความเพียรบีบจิต บังคับจิตเต็มที่ แต่ดูเหมือนว่ายิ่งต่อสู้ศัตรู (คือความคิด อารมณ์ที่เป็นอดีต) ยิ่งเพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อยๆ ตอนนี้ผู้ปฏิบัติจะดิ้นสุดฤทธิ์ทำทุกวิธีเพื่อให้กลับสู่ความสงบเหมือนครั้งที่เคยทำได้ แต่อารมณ์เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ สิ่งที่เคยลืมไปก็ผุดขึ้นมา บาปกรรมที่เคยก่อไว้ในอดีตผุดขึ้นเป็นดอกเห็ดเหมือนเกิดขึ้นเมื่อวาน งานที่เคยวางแปลนไว้อย่างคร่าวๆ ปรากฏเป็นรูปร่างชัดเจน จิตใจที่เคยโกรธ ผูกโกรธ อาฆาต พยาบาท จองเวรระดมกันมาทับถม เข้าตำราที่ว่า ยิ่งแก้ยิ่งยุ่ง ยิ่งสางยิ่งติด ระยะนี้ถ้าเป็นผู้ที่จิตอ่อนแอ ท้อแท้ หรือไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์กรรมฐาน อาจสติแตกไปเลย หรือก็หยุดปฏิบัติกรรมฐานกลับบ้านไป พอหยุดปฏิบัติอารมณ์เหล่านั้นก็หายไปด้วย ผู้ปฏิบัติบางท่านที่

มีสามัญสำนึกสูงจะเกิดความน้อยใจว่า “จิตใจของเราทำไมถึงชั่วร้ายอย่างนี้” อารมณ์ก็ไม่ยอมหายไป เฝ้าวนเวียนเปลี่ยนหมุนอยู่อย่างนั้นซ้ำแล้วซ้ำอีก อารมณ์อย่างนี้ถ้าปฏิบัติไม่ถูก ติดอยู่นานอาจนานจนถึงวันตายก็ได้เพราะถึงทางตันนั่นเอง.

บัณฑิตรับทุกข์เจียนตายก็ไม่ทิ้งธรรมะ

เมื่อความคิดเป็นกระแสติดต่อไม่หยุดนิ่ง ให้ผู้ปฏิบัติตั้งสติก่อน หยุดเพ่งดูว่าอารมณ์เหล่านั้น เราตั้งใจคิดหรือว่ามันคิดของมันเอง แล้วจะพบว่ามันคิดได้เองโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจเลย (เพราะเราก็หาวิธีหยุดมันอยู่เหมือนกัน) ให้ผู้ปฏิบัติทราบว่าไม่ใช่ความคิดระดับสามัญสำนึก แต่เป็นระยะไกลระดับใต้สำนึก ระดับอนุสัย ซึ่งอยู่ลึกมาก อยากไปก็ไป อยากมาก็มา บังคับก็ไม่ได้ ไม่อยู่ในอำนาจของสมาธิด้วย บาปกรรมและบุญบารมีก็อยู่ในชั้นนี้เหมือนกัน เป็นสถานที่เก็บกรรม (การกระทำ การสั่งสมพอกพูนไว้ในระดับเจตนา) ไม่มีหล่นหรือสูญหาย คือระดับ “อนุสัย”

ผันทะนัง จะปะลัง จิตตัง ทุรักขัง ทุนนิวาระยัง
อุชุง กะโรติ เมธาวี อุสุกาโรวะ เตชะนัง.
คนมีปัญญาทำจิตที่ดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก
ให้ตรงได้ เหมือนช่างศรทำลูกศรให้ตรงได้ฉะนั้น.

เมื่ออนุสัยปรากฏขึ้น ให้ทบทวนดูการปฏิบัติดังพระบาลีว่า **อาตาปี สัมปะชาโน สติมา วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง** ความว่า มีความเพียรเผากิเลสไว้ มีสติรู้สึกตัวทั่วพร้อม ละทั้งความยินดีและยินร้าย คือทั้งความชอบใจ และไม่ชอบใจ ในโลกออกเสีย

ความหมายก็คือ ผู้ปฏิบัติไม่ปล่อยให้อารมณ์ที่เกิดขึ้นทั้งหมดผ่านไปโดยไม่รับรู้หรือใส่ใจ คือต้องเอาใจจดจ่อกัดไม่ปล่อย ตามเพียรตามเผา มีสติระลึกรู้พร้อม

ความรู้สึกในอารมณ์ที่ปรากฏขณะนั้น แต่ไม่หลงไปตามหรือถูกอารมณ์จับลากจิตไป รู้ตัวทุกๆขณะจิต ทำจิตให้เป็นกลาง วางจิตเป็นอุเบกขา ไม่ยินดีเมื่ออารมณ์เหล่านั้นถูกใจ ไม่ผลักไสไล่ส่งอยากให้ออกไปเมื่ออารมณ์เหล่านั้นไม่ถูกใจ ไม่ชอบใจ ไม่ยินดี การปฏิบัติระดับนี้เป็นจุดสำคัญที่สุด เพราะการไหลออกมาของอารมณ์ระดับอนุสัยแต่ละประเภท นั่นคือการแสดงตัวปรากฏออกมาของกิเลสชั้นลึก มันจะลอกออกมาทีละชั้นๆ (จะได้เห็นโฉมหน้าที่แท้จริงของตนเองซะทีว่า เลวร้ายขนาดไหน) แต่ถ้าวางจิตในกรรมฐานไม่ถูก ยังยินดี เมื่อถูกใจ ยินร้ายเมื่อไม่ถูกใจ จิตดึงอารมณ์เข้าๆ ออกๆ มันจะเก็บเข้าไปไว้ในที่เดิม และจะวนเวียนมาใหม่อีกเมื่อถึงเวลา แต่เดี๋ยวนี้ขณะนี้มันได้แสดงตัวออกมาแล้วจะชำระล้างให้สะอาดไปจากจิตเสียที **สะจิตตะปริโยทะปะนัง** ชำระจิตของตนให้ขาวรอบ ถ้าผู้ปฏิบัติทำกรรมฐานไม่ถึงระดับนี้ จะไม่เห็นสภาวธรรมเหล่านี้ เพียงระดับสมาธิหรือคิดค้นเอาตามเหตุผล มันไม่ปรากฏขึ้นมาให้เห็น ต้องระดับวิปัสสนากรรมฐานมันจึงจะปรากฏออกมา

เมื่อกิเลสเหล่านั้นปรากฏตัวแล้ว ผู้ปฏิบัติ (วิปัสสโก ผู้เห็นแจ้ง) ตั้งจิตไว้ให้ถูก จะไม่รู้สึกหนักใจ หมดความกังวล จะนั่งเพ่งพินิจดูลักษณะอารมณ์เหล่านั้นทั้งกลางวันและกลางคืนด้วยสติ แม้เวลานอนหลับก็ไม่ถูกรบกวน (ผู้ที่เพียรกล้ามากๆ ควบคุมได้แม้ในยามหลับ) ได้เห็นกิเลสเหล่านั้นหลุดลอกออกไปๆ อารมณ์จะปลอดโปร่งเบาสบายเรื่อยๆ รู้สึกได้เองว่าปลอดภัยจะมีความมั่นใจในปฏิปทานั้นยิ่งขึ้น ศรัทธาก็ดี ศีลก็ดี จะเปลี่ยนไปตามสภาวะของเขา จากไม้หลักปักเลนก็จะเป็นเสาเขื่อน มั่นคงคงที่ไม่หวั่นไหว ไม่ต้องเชื่อตามคำผู้อื่น เพราะรู้สึกได้เองตามชั้นภูมิของจิต.

เสโล ยะถา เอกะฆะโน วาเตนะ นะ สมีระติ
เอวัง นินทาปะสังสาสุ นะ สมิญชันติ ปัณฑิตา.
ภูเขาหินแท่งทึบ ไม่สั่นสะเทือนเพราะลมฉันใด,
บัณฑิตย่อมไม่หวั่นไหวในนินทาและสรรเสริญฉันนั้น.

การปฏิบัติตามแนว อานาปานสติ

การปฏิบัติตามแนวของอานาปานสติ พระพุทธเจ้าทรงยกย่องมากกว่าวิธีอื่นๆ กรรมฐานนี้ เอาลมหายใจเป็นฐานของสติ ผู้ปฏิบัติเริ่มแรก ให้รู้จักลมหายใจของตนเองทั้งลมเข้าและลมออก รู้มีสติรู้ตั้งแต่ลมหายใจเข้าและออกว่า ลมหายใจเข้ายาวก็รู้จักว่าลมหายใจเข้ายาว ลมหายใจออกยาวก็รู้จักว่าลมหายใจออกยาว ลมหายใจเข้าสั้นก็รู้จักว่าลมหายใจเข้าสั้น ลมหายใจออกสั้นก็รู้จักว่าลมหายใจออกสั้น ระยะนี้ให้ผู้ปฏิบัติรู้อย่างทั่วถึงถึงลม ยังไม่ให้สำเหนียกหรือสังเกตอะไร คือรู้ธรรมชาติของลมหายใจจริงๆ การปฏิบัติจุดนี้บางท่านต้องใช้เวลานานหน่อย ถ้าตั้งใจทำจริงๆ วันหนึ่งหลายๆ ชั่วโมงไม่นานก็ทำได้ เมื่อรู้จักลักษณะของลมหายใจแล้ว ก็จะสังเกตเห็นความแตกต่างของการสัมพันธ์ว่า ถ้าลมยาวมีผลทำให้กายเนื้อมีผลตอบสนองเป็นอย่างไร ถ้าลมหายใจสั้นมีผลทำให้กายเนื้อมีอาการตอบสนองเป็นอย่างไร หรือเมื่อลมหายใจแรง ลมหายใจหนัก ลมหายใจแผ่วเบา ละเอียดประณีต กายเนื้อจะมีผลตอบสนองเป็นไปอย่างหนึ่ง ถ้าลมหายใจ หยาบ สั้น กระด้าง ห้วน ก็จะมีผลทางกายตามไปด้วย เมื่อผู้ปฏิบัติรู้จักลมหายใจและความสัมพันธ์กันอย่างนี้ ก็เรียกว่าเป็นผู้รู้กายทั้งปวง (พระพุทธเจ้าเรียกลมหายใจว่า “กาย” เหมือนกัน) เมื่อรู้จักว่ากายลมกับกายเนื้อมีความสัมพันธ์กัน เมื่อต้องการให้กายเนื้ออยู่อย่างสงบก็ทำลมหายใจให้สงบระงับ เพราะกายลมปรุงแต่งกายเนื้อ เมื่อมีอาการเหนื่อยล้า หรือความดันผิดปกติ หรือโลหิตไหลไม่หยุด ก็ใช้กายลมทำให้กายเนื้อเป็นปกติได้ ที่กล่าวมาอย่างย่อ ก็เป็นหมวดที่ว่าด้วยกายทั้งปวง (กายเนื้อ+กายลม = กายทั้งปวง) ชุดนี้เข้ากันได้กับสติปัฏฐานว่าด้วยหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ผู้ปฏิบัติเมื่อทำการเจริญภาวนาในหมวดต้นๆ สำเร็จ จะเกิดความพอใจ อิ่มใจ หรือปีติซึ่งเป็นความสุขอย่างโลดโผน เร้าจิตรุนแรงสลับกับเวทนาตัวอื่นๆ แต่ส่วนใหญ่ก็มารวมที่ปีติ ในระหว่างปีติท่วมทับผู้ปฏิบัติมักจะทำอะไรไม่ได้มาก เพราะกายไม่นิ่งจิตก็ไม่นิ่ง อารมณ์ก็ไม่นิ่ง ถึงกระนั้นผู้ปฏิบัติก็ควรอยู่ที่ฐานของลมหายใจเข้า

ออก รู้ความเป็นไปไม่ใช่อยู่เฉยๆ แต่เป็นการศึกษา สำเหนียก สังเกต อาการของปีตินั้นด้วย สังเกตรู้ทุกอย่างในองค์ประกอบอย่างครบถ้วน

เมื่อปีติดับไปจะเหลือแต่สุขอย่างเดียว อย่าเพ่งนิ่งในสุขอย่างเดียวจะทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า หรือติดสุขนานๆ (๕๐ ปีก็เคยมี) ให้ใช้ลมหายใจเข้าออกนั่นแหละเป็นฐานของสติ หายใจเข้าเป็นสุขก็รู้ หายใจออกเป็นสุขก็รู้ เฝ้าศึกษา สำเหนียก สังเกต อย่าปล่อยให้อารมณ์ท่วมทับจิต หรือนิ่งอยู่ โดยไม่รับรู้ความเป็นไป ต้องทำความรู้จักกับสิ่งนั้นอย่างแท้จริง ด้วยการดูลักษณะของอารมณ์

ผู้ปฏิบัติเมื่อรู้จักปีติและสุขดีแล้ว ก็จะรู้ถึงสาเหตุของจิตว่า จิตเป็นสุขเป็นทุกข์มีอะไรเป็นเหตุปัจจัยเช่นนั้น จะพบว่ามันมีสิ่งให้เป็นเช่นนั้นคือ จิตตสังขาร (เครื่องปรุงแต่งจิต) คืออารมณ์ที่เป็นเวทนานั่นเอง ผู้ปฏิบัติต้องทำความรู้จักสิ่งนั้นจนเป็นเรื่องธรรมดาทุกลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก เฝ้าศึกษา สำเหนียก สังเกต อย่างจดจ่อต่อเนื่อง

ผู้ปฏิบัติเมื่อรู้จักเครื่องปรุงจิต บัดนี้ต้องการให้จิตสงบรำงับอยู่อย่างอิสระ ผู้ปฏิบัตินั้นก็ทำจิตสังขารให้สงบรำงับได้ จิตเมื่อไม่มีเครื่องปรุงจิตก็เป็นจิตล้วนๆ อิสระจากอารมณ์ที่ปรุงทั้งปวง หายใจเข้าจิตก็รำงับ หายใจออกจิตก็รำงับ มีฐานสติตั้งอยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก ทั้งปีติและสุขต่างก็เป็นเครื่องปรุงจิต เมื่อรู้เหตุก็ทำให้รำงับสงบไป ประการดังกล่าวชื่อว่ารู้จักเวทนาทั้งปวง เพราะเวทนาเป็นเครื่องปรุงนั้นเอง (ชุดนี้เข้ากันได้กับเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

เมื่อผู้ปฏิบัติ รู้จักเครื่องปรุงจิตทุกชนิดแล้ว ผู้ปฏิบัติก็เป็นผู้ชำนาญในจิตของตนเอง หายใจเข้าก็รู้จักจิต หายใจออกก็รู้จักจิต (ว่าเป็นอย่างไร) เมื่อปรารถนาจะให้จิตบันเทิง เบิกบาน ก็ทำได้ตามความปรารถนา เพียงทำความรู้สึกเช่นนั้น มีฐานอยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก อารมณ์ไม่ว่าจะเป็นชนิดไหนๆ ก็ยังจิตให้ไหวอยู่ ต้องการให้จิตเป็นปกติมั่นคงยิ่งขึ้น ก็ทำจิตให้ตั้งมั่นได้ตามปรารถนา เพียงหายใจเข้าทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจออกทำจิตให้ตั้งมั่น มีฐานอยู่ที่ลมหายใจเหมือนเดิม เมื่อจิตตั้งมั่นได้ตามต้องการแล้ว ถึงกระนั้นจิตของผู้ปฏิบัติก็ยังมีสิ่งเกาะเกี่ยวอยู่ที่เป็นอารมณ์ต่างๆ ทำให้จิตเกิดความรู้สึกว่า เป็นสอง-สาม-สี่-ห้า ฯลฯ... ผู้ปฏิบัติต้องการให้จิตยิ่งขึ้นไปอีก คือการทำ

ความรู้สึกให้จิตปล่อยอารมณ์ออกในขณะหายใจเข้า-ออก ปล่อยอารมณ์อะไรก็ตามที่จิตเกาะเกี่ยวหรือเคยเกี่ยวข้องกันไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ความรู้สึกนึกคิด แม้ตัวจิตเอง (ถือว่าเป็นตัวตน) ก็ปล่อยออก สรรพสิ่งที่เป็นสังขารเครื่องประกอบต้องปล่อยให้หมด แม้อย่างนี้ฐานของสติก็ยังคงตั้งอยู่ที่ลมกายใจเข้า-ออกเหมือนเดิม (ชุดนี้เข้ากันได้กับจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

ผู้ปฏิบัติเมื่อจิตอยู่ในอำนาจของกรรมฐานแล้ว ตามรู้เห็นตามที่เป็นจริง สิ่งประกอบทั้งมวลเริ่มกลับสู่ธรรมชาติ สังขารทั้งปวงไม่มีสรรพสิ่งใดหยุดนิ่งเลย หมุนเวียนเปลี่ยนไป ผู้ปฏิบัติเมื่อได้เห็นเป็นอย่างนั้น ได้รู้แล้วว่าสังขารไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน คือตามเห็นความเป็นจริงของสิ่งเหล่านั้นว่า เป็นธรรมดา ทุกครั้งที่หายใจเข้า-ออก คือตามเห็นความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ อยู่ไม่ได้ สภาวะเหล่านั้นเกาะเกี่ยวกันเป็นลูกโซ่เป็นเหตุปัจจัยให้แก่กัน ไม่มีตัวไหนเป็นอัตตาตัวตนเที่ยงแท้เลย มีแต่สิ่งอาศัยกันเกิดๆ ดับๆ ทุกขณะลมหายใจเข้า ทุกขณะลมหายใจออก

เมื่อจิตของผู้ปฏิบัติจางคลายออก อารมณ์ต่างๆ ไม่ถูกลากดึงยึดไว้ ความดับปรากฏขึ้น ผู้ปฏิบัตินั้นตามเห็นความดับไม่เหลืออยู่ทุกลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออก คือเฝ้าศึกษา สำเหนียก สังเกต โดยมีฐานสติตั้งอยู่ที่ลมหายใจ เมื่อสรรพสิ่งถึงจุดสุดท้ายของการพัฒนา จากความไม่มีสู่ความมี จากความมีสู่ความไม่มี เสียงขลุ่ยกลับคืนกอไผ่ เสียงระฆังกลับสู่ระฆัง จากอนันตะสู่อนันตะ มาจากว่างกลับคืนสู่ว่าง บัดนี้ผู้ปฏิบัติเห็นความสลัดคืน มีสติระลึกรู้อยู่ทุกๆลมหายใจเข้า ทุกๆลมหายใจออก จิตของเขาย่อมหลุดพ้นแล.

เทวา นะ อิสสันติ ปุริสะปะรักกะมัสสะ.

คนที่พากเพียรไม่หยุด เทวดาก็กีดกันไว้ไม่ได้.

เอวัง ภาวิตา โข ภิกขะเว อานาปานสติ ดูกรท่านผู้เห็นภัยทั้งหลาย อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้ว เอวัง พะหุลีกะตา ทำให้มากแล้วอย่างนี้ มะหัปผะลา โหติ มะหานิสังสา มีผลมาก มีอานิสงส์มาก อิติ ดังนี้แล.

ผังย่อ อานาปานสติภาวนา

หมวด กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (เป็นสมาธิล้วน)

๑. รู้ทุกอย่างเกี่ยวกับลมหายใจยาว

๒. รู้ทุกอย่างเกี่ยวกับลมหายใจสั้น

๓. รู้ทุกอย่างเกี่ยวกับลมหายใจที่ปรุงแต่งกาย

๔. ระงับลมหายใจที่ปรุงแต่งกาย ให้ประณีตจนเป็นสมาธิจิตสงบ

หมวด เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (เป็นสมาธิเจือปัญญา)

๑. รู้ทุกอย่างเกี่ยวกับปีติ

๒. รู้ทุกอย่างเกี่ยวกับสุข

๓. รู้ความที่ปีติและสุข ปรุงแต่งจิต

๔. ระงับปีติ-สุข ที่ปรุงแต่งจิต

ควบคุมเวทนาที่ปรุงแต่งจิตได้

หมวด จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (มีปัญญาครอบมาก)

๑. รู้ลักษณะจิตทุกชนิดตามจริง

๒. บังคับจิตให้ปราโมทย์ตามต้องการ

๓. บังคับจิตให้ตั้งมั่นตามต้องการ

๔. บังคับจิตให้สลัดสิ่งที่ควรสลัดได้

หมวด ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ปัญญากลบหมด)

๑. ใช้จิตพิจารณาตามเห็นอนิจจตา (ไม่เที่ยง)

๒. ใช้จิตพิจารณาตามเห็นวิราคะ (เริ่มจางคลาย)

๓. ใช้จิตพิจารณาตามเห็นนิโรธะ (ดับไม่เหลือ)

๔. ใช้จิตพิจารณาตามเห็นปฏินิสสัคคะ (สลัดคืนธรรมชาติ สิ่งที่ยึดมั่นถอนอุปาทานจบเรื่อง)

"ถ้าเธอปรารถนาจะช่วยผู้ใด เธอจงบอกให้เขาปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ นี้แหละ"

อานาปานัสสะติ ยัสสะ ปริปุณณา สุภาวิตา
กาโยปิ อนิญชิโต โหติ จิตตัมปิ โหติ อนิญชิตัง.
สติกำหนดลมหายใจเข้าออก อันผู้ใดอบรมบริบูรณ์ดีแล้ว,
ทั้งกายทั้งจิตของผู้นั้นก็ไม่หวั่นไหว.

(สารีปุตฺต) ขุ. ปฏิ. ๓๑/๒๕๐.

การปฏิบัติ ตามแนวสำรวจตามร่างกาย (กายคตาสติ)

ในการเริ่มต้นของการปฏิบัติแนวนี้ ใช้หลักคืออานาปานสติเหมือนกัน ต่างกันตรงที่ว่าไม่มีการติดตามลมยาวหรือสั้น เข้าหรือออก แต่ให้กำหนดจ่อลงไปที่เดียวตรงปลายจมูกที่ลมกระทบให้รู้สึกเป็นจุดเล็กๆ จนเหลือแต่ความรู้สึกนิ่งอยู่ที่ปลายจมูก เมื่อทำได้อย่างนี้ ชื่อว่าเป็นการเตรียมพร้อมในเบื้องต้นได้แล้ว

จากนั้นก็ยกจิตขึ้นสำรวจไปตามร่างกาย เริ่มไปตั้งแต่กลางศีรษะเพ่งเป็นจุดเล็กๆให้เกิดความรู้สึกมีอาการรับรู้อยู่ตรงนั้น เพ่งนิ่งอยู่จุดเดียวประมาณ ๑ นาที จุดที่เพ่งตรงนั้นจะมีความรู้สึกรับรู้หรือไม่ก็ตามเมื่อนานได้ ๑ นาทีก็ขยับเลื่อนออกมาทางด้านใดด้านหนึ่งประมาณ ๑ นิ้วไม่เกิน ๒ นิ้ว เพ่งลงไปยังจุดใหม่อีกให้เป็นจุดเล็กๆ

เท่าปลายตะปูหรือปลายเข็มจนเกิดความรู้สึกรับรู้ตรงที่เพ่ง เมื่อนานครบ ๑ นาทีก็ให้เคลื่อนที่ต่อไปขยับลงไปด้านใดด้านหนึ่ง ทำอยู่อย่างนี้ลงไปเรื่อยจนถึงไหล่ แล้วแยกไปด้านใดก็ได้ด้านหนึ่ง ขยับลงไปทีละนิ้วจนสุดปลายนิ้ว แล้วก็มาเพ่งอีกด้านหนึ่งจนสุดปลายนิ้วเหมือนกัน แล้วก็มาเพ่งต่อที่จุดค้างไว้ลงไปตามลำตัวขยับไปทีละนิ้ว เพ่งเป็นจุดเล็กๆ เท่าปลายตะปูหรือเข็ม ให้เกิดความรู้สึกตรงบริเวณที่เพ่ง บางครั้งจะเกิดความรู้สึกเป็นแรงสั่นสะเทือนที่จุดเพ่งนั้น เมื่อรับรู้อาการนั้นแล้วก็เลื่อนจุดเพ่งต่อไปอีกห่างจากจุดเดิมประมาณ ๑ นิ้ว เพ่งดูความรู้สึกตรงนั้น เมื่อรับรู้ได้แล้ว หรือไม่รับรู้ก็ตาม ก็ให้เลื่อนต่อไป

ถ้าเพ่งไปยังจุดใดจุดหนึ่งเพ่งยังไง ก็ไม่เกิดความรับรู้หรือรู้สึกอาการอะไร อย่าน้อยใจหรืออึดอัดขัดใจ ให้เพ่งอยู่อย่างนั้นจนครบ ๑ นาทีเหมือนจุดอื่นๆแล้วจึงขยับต่อไป ผู้ปฏิบัติใหม่ส่วนมากทำได้ไม่ครบถ้วน จะทำได้แต่จุดที่เคยใช้งานบ่อยๆ เช่นตามแขน ขา ในปาก ลิ้น ตา จมูก คาง คอ ไหล่ ท้อง นิ้วเท้า จุดที่กระทบบ่อยๆ สัมผัสบ่อยๆ จุดดังกล่าวจะรับรู้ได้เร็ว

เมื่อทำได้บ่อยๆ หลายครั้งผู้ปฏิบัติจะสังเกตได้เองว่า สามารถรับรู้และเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทุกๆ รอบที่ผ่านไปจะทำได้รวดเร็วและง่ายขึ้นเรื่อยๆ จากความรู้สึกธรรมดาจะเริ่มกลายเป็นแรงสั่นสะเทือน ณ จุดเล็กๆ ที่เพ่งลงไป เมื่อทำต่อเนื่องได้ ๓-๔ ครั้ง ครั้งต่อๆไปจะทำได้ง่ายขึ้นเรื่อยๆ

เมื่อจุดต่างๆรับรู้ได้เกือบหมดแล้ว ให้ผู้ปฏิบัติเน้นไปยังจุดที่ทำไม่ได้หรือจุดที่ยากสำหรับตนเอง (ความยากง่ายแต่ละท่านไม่เหมือนกัน) คือไม่ให้มีจุดบอดเหลือผู้ที่ปฏิบัติได้ชำนาญ ทำได้รวดเร็วเหมือนอาการขนลุกขนชันหรือตกใจกลัว เพียงแต่เพ่งผ่านเท่านั้น อาการรับรู้หรือแรงสั่นสะเทือนจะวิ่งไปรวดเร็วเหมือนลมพัดต้นหญ้าในทุ่งกว้าง คือจะมีอาการพริ้วไหวสะเทือนตามกันไปอย่างง่ายดายและเป็นระเบียบ ผู้ปฏิบัติที่ทำได้ถึงจุดนี้จะเกิดความพอใจเป็นสุข เพราะเวทนาที่บีบคั้นทางกายจะไม่เกิดขึ้นรุนแรง บางครั้งหายไปก็มี

สำหรับผู้ที่แยกมากำหนดเอาอาการ ๓๒ ใช้หลักเหมือนกัน ต่างกันที่ว่ามาเพ่งกำหนดเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ....

ไปเรื่อยจนถึงเยื่อในสมองในร่างกาย อาจมีผู้สงสัยว่าจะเป็นไปได้อย่างไรเมื่อผู้ปฏิบัติต้องกำหนด ฟัน กระดูก ตับ ไต กระเพาะ ฯลฯ จะรับรู้ได้อย่างไรกับอวัยวะเหล่านี้ ลองถามคนที่เขาเคยปวดฟัน ปวดกระดูก ปวดตับ ปวดกระเพาะอาหารดูว่า มีอาการอย่างไร มันปวดไปได้อย่างไร ในเมื่อตามธรรมดาเราก็ไม่ค่อยรู้สึกว่ามันมีอวัยวะเหล่านี้ทั้งที่มันอยู่กับเราตลอดเวลา คนในโลกรู้เรื่องจิตวิญญาณน้อยมาก ผู้ที่ฝึกสมถะวิปัสสนาทั้งกลางวันกลางคืนทั้งหลับทั้งตื่น ทำติดต่อต่อเนื่องอาจรู้ได้ถึงระดับทุกๆปรมาณูของร่างกาย แม้แต่พลังงานแห่งจิต (เป็นคลื่นมีเส้นตรงเร็วมาก) ยังมีผู้เห็นได้นับอะไรกับอวัยวะหยาบๆเหล่านี้ ญาณที่เกิดจากสมาธิมีความละเอียดอ่อนและแหลมคมมาก จนไม่มีสิ่งใดเป็นความลับของญาณปัญญาระดับที่ได้รับการฝึกฝนอบรมแล้ว ถ้าสงสัยแล้วคิดเอา สงสัยแล้วคิดเอาเองจะปลดความสงสัยไม่ได้ เพราะความสงสัยเป็นนิวรณ์ตัวหนึ่งที่ปิดกั้นสมาธิ ต้องฝึกฝนและพากเพียรทำจึงจะปลดความสงสัยของตน การกำหนดอาการ ๓๒ นี้ เพ่งลงไปที่อวัยวะนั่นทีเดียว กำหนดเพ่งอยู่จนสิ่งที่เพ่งปรากฏในญาณความรู้ของตน และเห็นอาการของสิ่งนั้นรวมทั้งรูปร่าง สัณฐาน นิมิต ที่ตั้งอาการ จนเกิดความเบื่อหน่ายไม่ยินดี ไม่อยากเอาอยากดีกับสิ่งเหล่านี้ ซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งโรคาพยาธิ ต้องบริหารอยู่ร่ำไป จิตจะเกิดความเบื่อหน่ายในสิ่งที่ได้เห็นได้รู้จัก ไม่อยากเอาไม่อยากเป็น จิตจะปล่อยวางเมื่อเห็นความจริงปรากฏชัด อารมณ์ระดับอนุสัยจะปรากฏขึ้นมา ให้ทำจิตโดยแยบคายมีอุบายที่ชอบ จิตต้องไม่มีความยินดียินร้ายวางเป็นอุเบกขา ญาณปัญญาจะรู้เท่าทันความจริง ไม่อยากเอาอยากดี จิตจะสลัดคืนธรรมชาติ เมื่อนั้นกิจคือหน้าที่ของท่านผู้ปฏิบัติจะสมบูรณ์ตรงนี้.

เคล็ดลับในการทำให้เกิดผลรวดเร็วสำหรับการเพ่งจุดต่างๆ เมื่อเตรียมกายใจพร้อมแล้วให้หาที่นั่งที่เหมาะแก่ตนที่ไม่บีบคั้นมากหรือสบายเกินไป สถานที่ ที่เป็นธรรมชาติดีที่สุด นั่งในท่าที่ตนเองถนัดมั่นคง นั่งได้นานที่สุดเพราะต้องนั่งได้ไม่น้อยกว่า ๑ ชั่วโมงขึ้นไป การฝึกในแนวทางนี้การเปิดแอร์หรือพัดลมไม่เหมาะเลยเพราะเสียงแอร์หรือลมที่มากระทบ มีกำลังมากกว่า ทำให้การสำรวจแรงสะเทือนจะถูกกลบด้วยแรงลมข้างนอก เว้นแต่ว่าผู้นั้นฝึกจนชำนาญแล้วจึงไม่มีปัญหากับสิ่งแวดล้อมหรือสัมผัส ก่อนนั่งจะอธิษฐานจิตหรือไม่ก็ได้ ไม่ผิดระเบียบแต่ประการใด แต่ต้องนั่งให้ได้

นาน ๑ ชั่วโมงขึ้น เมื่อนั่งได้ที่ ส่งความรู้สึกไปสำรวจตามร่างกายทันที เพ่งลงไปยังจุดที่ต้องการให้แหลมคมเท่าปลายตะปูหรือปลายเข็มจดจ่อนิ่งอยู่นาน ๑ นาทีไม่ต้องกล่าวหรือภาวนาอะไร เมื่อรับรู้ รู้สึกแล้วให้ผ่านต่อไป ผู้ที่ทำสมาธิได้ดีจะทำได้ว่องไว กำหนดลงไปจุดใดจะรู้สึกถึงแรงสั่นสะเทือนเล็กๆ ณ จุดที่เพ่งลงไปเลื่อนขยับไปเรื่อยๆ ระยะห่างทีละนิ้วๆ นาน ๑-๒ นาที ถ้าไม่รับรู้อะไรก็ผ่านต่อไปจุดอื่นไม่ต้องกังวล

คำเตือน = ในระหว่างนั่งปฏิบัติอยู่ ห้ามเคลื่อนไหวหรือขยับเขยื้อนเท้าหรือร่างกายไม่ว่าจุดใดๆ แม้แต่การขยับนิ้วเท้าก็ไม่ควรทำเด็ดขาด ผู้ที่ไม่เคยประพฤติมาก่อนจะมีอาการชาตามขา เอว สะโพก หลังหรือแม้แต่เท้า ไม่ต้องใส่ใจทำหน้าที่ต่อไปเรื่อยๆ ประมาณ ๔๕ นาทีถึง ๖๐ นาทีแรกจะเริ่มมีอาการปวดขึ้นเรื่อยๆ อย่าขยับส่วนใดส่วนหนึ่งแม้แต่การลืมตาขึ้นดูเวลา อย่าทำอย่างนั้น ให้อดทนไว้ก่อน ระยะนี้อาจมีเหงื่อไหลออกมากอย่าใส่ใจให้ทำในใจว่า ยังทนอีกได้ไหมอาจรู้สึกเจ็บไปทั้งตัว หรือจุดใดจุดหนึ่ง ในระยะนี้ให้สังเกตจิต ถ้าเวทนาไม่บีบจิต บีบคั้นทางกายอย่างเดียว จิตจะผ่องใสมาก สมาธิจะตั้งมั่นอย่างมาก เพราะเวทนาที่รุนแรงทำให้สติไม่ซัดส่ายไปที่อื่น จิตจะตั้งมั่นอย่างมาก ในตอนนี้แหละผู้ที่ทำสมาธิยากๆหรือเพ่งกำหนดไปจุดใดๆ ทำไม่ค่อยได้ ให้ผู้นั้นรีบทำตอนนี้เลย จะทำได้อย่างไม่น่าเชื่อ กำหนดไปที่ใดจะรับรู้ได้หมด (จงเอาวิกฤติเป็นโอกาส) เพียงแต่ต้องใช้อุบายที่ฉลาดคือเอาเวทนาเป็นแรงส่ง เพราะในเวทนานั้นมีสมาธิที่มีกำลังมาก แต่อย่าลืมว่า ต้องมีความอดทนและกล้าที่จะทำให้สำเร็จ และเห็นผลทันตาในชาตินี้ ถ้าจะทำให้พ้นผ่านวันไปวันๆ ผู้นั้นจะทำไม่ได้ง่ายนักเพราะแรงหนุนในอินทรีย์ไม่พอ ธรรมที่เป็นกำลังก็ไม่พอเช่นกัน

เมื่อผู้ปฏิบัติทำได้เป็นส่วนมากแล้วให้กำหนดเหมือนครั้งก่อนๆ ต่างกันตรงที่ไม่ต้องหยุดเพ่งอยู่นาน เพียงแต่กำหนดไปที่ใดความรู้สึกหรือแรงสะเทือนจะเกิดขึ้นทันที เมื่อรับรู้แล้วก็ผ่านต่อไป เมื่อทำได้ชำนาญแล้ว เพียงแค่ส่งจิตไปก่อนจะเห็นอาการนั้นเป็นลูกคลื่นและเลื่อนไหลอย่างอิสระรวดเร็วเหมือนลมพัดผ่านไป เมื่อทำได้เช่นนั้นแล้ว ผู้ปฏิบัติได้ทำการปฏิบัติมาถูกทางแล้ว ถ้ามีคำถามว่า จะต้องทำไปอีกนานเท่าไรจึงจะหยุด ตอบว่า จะต้องทำไปจนกว่า จิตใต้สำนึกระดับอนุสัยจะปรากฏตัวออกมา เมื่อถึงตอนนั้นก็ไม่ต้องพะวงว่าจะทำหรือไม่เพราะเราได้เดินทางผ่านไปแล้ว.

ยถา ยถา วาปนัสสะ กาโย ปณิหิโต โหติ
กายของผู้ปฏิบัตินั้น ตั้งอยู่โดยอาการใดๆ
ตถา ตถา นัมปชานาติ
ผู้ปฏิบัติย่อมรู้ชัดซึ่งกายนั้นโดยอาการนั้นๆ

จิตใต้สำนึกเริ่มปรากฏออกมา

เมื่อจิตระดับสามัญสำนึกได้รับการฝึกให้อยู่ในอำนาจแล้ว อารมณ์ที่ทำการต่อต้านหรือขัดแย้งก็อ่อนกำลังลง จนรู้สึกได้เองว่าให้ทำอะไรก็ทำ จิตไม่ดื้อรั้นดึงดันทางกายวาจาก็เรียบร้อยไปตามๆกัน ผู้ปฏิบัติธรรมแม้มีจำนวนมากก็ไม่หนักใจในเรื่องกฎระเบียบ ส่วนใหญ่จะเรียบร้อยและพร้อมเพรียงกันดี แต่แล้วจู่ๆ ผู้ปฏิบัติเริ่มมีอาการแปลกๆ เกิดขึ้น (อาการเหล่านี้เกิดขึ้นไม่เหมือนกันในแต่ละคน) คันตามตัวตามหน้าบ้าง กระโดดขึ้นๆลงๆบ้าง แสดงอาการเจ็บปวดบ้าง โรคประหลาดเกิดขึ้นบ้างซัดส่ายไปมาบ้าง อาเจียนบ้าง หวีดร้องเหมือนกลัวสุดขีดบ้าง นั่งร้องไห้บ้าง สั่นเหมือนผีเข้าเจ้าสิงบ้าง ฯลฯ...... อาการดังกล่าวเกิดขึ้นเนื่องด้วยจิตใต้สำนึกเริ่มปรากฏออกมา พวกที่นับถือเจ้าเข้าทรงพวกนี้จะแสดงอาการก่อนทุกประเภท เพราะเป็นเรื่องที่ครอบงำจิตใต้สำนึกของพวกเขา ให้ผู้สอนจับตาดูไว้เผื่อต้องคอยช่วยเหลือเมื่ออาการรุนแรง อาการเหล่านี้จะเป็นอยู่ระยะหนึ่งไม่นาน เป็นสิ่งที่เขาฝังใจหรือยึดถือไว้ระดับลึก ไม่มีอันตรายต่อผู้อื่นอาจรบกวนให้รำคาญบ้าง สักระยะหนึ่งก็จะหายไป เมื่ออารมณ์แสดงอาการเหล่านี้ ให้ผู้สอนคอยเตือนสติเขา อย่าทิ้งอารมณ์กรรมฐาน ให้เขารับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นอย่าส่งจิตไปตามอารมณ์ความรู้สึก ถ้าส่งจิตตามไปจะแรงขึ้นอาจทำให้คนข้างๆ กลัวก็ได้ อย่างมาก ๒-๓ วันจะหายไป ในระหว่างอารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้น ผู้นั้นสามารถรับรู้อารมณ์กรรมฐานได้อยู่ ถ้าเขาไม่ทิ้งอารมณ์หลักสิ่งที่เกิดเขารู้ได้ แต่บังคับไว้ไม่ได้เท่านั้น (ตรงนี้ขอย้อนกลับไปถึงระเบียบข้อที่ ๔ ที่ว่า ผู้เข้ารับการฝึกกำลังทานยาอะไรอยู่ต้องบอกก่อน เพื่อป้องกันจุดนี้นี่เอง) ผู้ที่เป็นโรคประสาทระดับรุนแรงต้อง

จับตาดูใกล้ชิด ถ้าเขาฝึกมาถึงระดับนี้อาจแสดงอาการออกมา ถ้ายังไม่หายสนิทแต่อย่าวิตกกังวลล่วงหน้า เพราะโรคหรืออาการเหล่านี้ไม่ใช่เกิดได้ง่ายนัก ส่วนมากจะเรียบร้อยดี.

สะติ เตสัง นิวาระณัง

สติป้องกันความเลวร้ายได้

อารมณ์ระดับอนุสัยเกิดขึ้น

เมื่ออารมณ์สงบอยู่สักระยะหนึ่ง อารมณ์ที่ถูกเก็บไว้ใต้จิตสำนึกจะปรากฏตัวออกมา ในอันดับต้นๆ ที่เป็นหนึ่งคือ นิวรณ์ธรรมทั้งหลายทั้งมวลเป็นต้นว่า

กามราคะ บางครั้งบางคราวจะเกิดความพอใจในกามอย่างมาก อย่างรุนแรง และเป็นไปติดต่อยาวนาน ในเวลานั่งสงบหรือไม่ก็ตามมันจะตามติด และบีบคั้นจนบางครั้งเป็นเหตุให้รู้สึกอึดอัดขัดใจในตนเองก็ได้ว่า เรานี้ทำไมจึงเลวร้ายถึงเพียงนี้ อารมณ์เหล่านี้ถ้าเป็นประเภทผู้มีราคะจริตหลงเพลิดเพลินแล้ว ไม่ต้องไปไหนติดนานทีเดียว ถ้าปฏิบัติไม่ผ่านอาจค้างติดอยู่นานเป็นเดือนปีก็ได้

พยาบาท บางครั้งก็มีอารมณ์พยาบาทมาดร้าย ความคิดร้าย ขัดใจเคืองแค้นใจอยากจะแก้แค้นหรือคิดให้เขาพินาศวอดวายไป ถ้าไม่ทันอารมณ์มันจะติดค้างไม่ยอมหายสักที อาจเป็นเดือนๆ ก็ได้

ถีนมิทธะ ความหดหู่ เซื่องซึมหงอยเหงา อารมณ์อันนี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติขาดความกระฉับกระเฉง จิตอ่อนล้า ท้อถอยคิดไปต่างๆนานา ส่วนใหญ่จะมีความรู้สึกว่าปฏิบัติไม่ก้าวหน้า สมาธิตก ไม่มีกำลังเพียรที่จะปฏิบัติ อารมณ์เหล่านี้จะเป็นแล้วหายหายแล้วเป็นอีก รู้ไม่เท่าทัน ทำให้ติดนานและไม่ก้าวหน้าอีกด้วย

อุทธัจจะกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านร้อนใจ กระวนกระวาย กลุ้มใจ กังวลใจ อารมณ์นี้จะทำให้จิตกังวลค้นย้อนไปถึงศีลของตนที่เคยล่วงละเมิด รวมไปถึงบาปอกุศล ความชั่วที่เคยก่อไว้ แม้ยาวนานมาแล้ว จะเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีก ต้องรู้จักไว้ปฏิบัติให้ถูก

วิจิกิจฉา ตัวสุดท้ายคือความลังเลสงสัย เมื่อนิวรณ์สิ่งที่ขัดขวางกีดกันไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรมเกิดขึ้นท่วมทับจิตของผู้ใดแล้ว ความลังเลเป็นบทสรุปสุดท้ายของจิตคิดเอาเองว่า ไม่ใช่แล้ว ไม่ถูกแล้ว เราปฏิบัติไม่ถูกแน่แท้ ยิ่งปฏิบัติยิ่งถอยหลัง ยิ่งเดินยิ่งห่างไกลธรรมะ ไม่มีความสุขความสงบเหมือนแต่ก่อนคงไม่ถูกทางแน่ๆ เมื่อผู้ปฏิบัติวิตกเช่นนี้ ความอดทนอดกลั้นก็สิ้นสุดลง ความเพียรก็ถอย อินทรีย์ก็อ่อนล้า พละก็ไม่มีหนุน (กลับไปบ้านก็หายไปเอง พอเริ่มฝึกใหม่ก็เจออีก อารมณ์วิปัสสนาจะเป็นอย่างนี้ ยิ่งญาณคมกล้ามากเท่าใดยิ่งเจอปัญหา (ปัญญา) มากเท่านั้น พระบาลีว่า

ทุกขะเมวะ หิ สัมโภติ ทุกขัง ติฏฐะติ เวติ จะ
นาญญัตระ ทุกขา สัมโภติ นาญญัตระ ทุกขา นิรุชฌติ.
ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์ย่อมตั้งอยู่ และเสื่อมไป
นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ.

สํ. ส. ๑๕/๑๙๙.

วิธีแก้อารมณ์

เมื่อผู้ปฏิบัติเจอนิวรณ์ธรรม ให้ตั้งใจขึ้นรวบรวมสติ วิริยะ เพื่อหาที่ตั้งหลักสักครู่ แล้วค่อยเพ่งลักษณะอารมณ์เหล่านั้น ค่อยๆ ศึกษา สำเหนียก สังเกตอารมณ์ อย่างพินิจวิเคราะห์ไปอย่างช้าๆ รุกคืบไปช้าๆ แต่สติมั่นคง (สมาธิระยะนี้จะถูกกดให้อ่อนกำลังลง) ตั้งจิตให้เป็นกลาง วางจิตเป็นอุเบกขา เพ่งดูลักษณะอารมณ์ด้วยจิตที่สม่ำเสมอ ประหนึ่งว่าจับตายไม่ให้คลาดไป คือขี้เกียจก็ต้องทำ ขยันก็ต้องทำ เมื่ออารมณ์นั้นน้อมไปในกามให้ตามติดรู้จักมัน แต่ระวังอย่าให้จิตหลงเพลินหรือขัดใจ มัน

จะแสดงตัวออกมา เมื่อจิตของผู้ปฏิบัติไม่ยินดี ยินร้ายมันจะลอกออกมาและจางไปเรื่อยๆ (อาหารของอนุสัยทุกชนิดคือจิตไปรับเอาหรือปฏิเสธชอบและชัง ซึ่งเป็นจิตบวกหรือลบ และจิตเฉยชนิดโมหะ) กิเลสมันจะแสดงตัวลอกออกมาเป็นชั้นๆ แล้วค่อยจางไปๆ จิตจะรู้สึกได้ว่ามีกำลังมากขึ้น ตั้งมั่นขึ้น สะอาดขึ้น ให้ตามดูระดับจิตไว้ อย่าตั้งใจมากจะเป็นกรรม (ทางสายนี้เป็นทางออกจากกรรม) ประคองจิตไว้อย่างสม่ำเสมอ เมื่อผู้ปฏิบัติถึงระดับนี้ต้องใช้เวลามาก อาสวะในระดับนี้มีมากต้องเสมอต้นเสมอปลายในทุกอิริยาบถ ศีล สมาธิ ปัญญา รวมกันเป็นหนึ่งเดียว (มรรคสมังคี) สติต้องติดต่อเพียรไม่เผลอ ต่อเนื่องเผากิเลสตลอดเวลา ถ้าเป็นอนุสัยที่มีกำลังประเภทก้าวร้าวรุนแรง มันจะกระแทกเร้าจิต ให้ร่วมวงด้วยให้ระวัง จิตในตอนนี้มีหน้าที่ศึกษาให้รู้จักหน้าตาของมัน เพ่งเผาลักษณะอารมณ์เหล่านั้น ไม่ใช่ไปร่วมวงกับมันเหมือนแต่ก่อนการปฏิบัติ บัดนี้จิตของผู้ปฏิบัติกรรมฐานฉลาดพอจะรู้เท่าทันเล่ห์อารมณ์ แต่อย่าเพิ่งนอนใจ อารมณ์เหล่านี้เป็นแค่บางส่วนเท่านั้น (นางตัณหา นางราคา นางอรดี) แต่กระนั้นก็อุ่นใจได้ เพราะกิเลสเหล่านี้แหละที่ทำให้ตกนรก ถ้ากำจัดได้ก่อนก็ปิดอบายภูมิได้ ปลอดภัยระดับต้นทาง ส่วนกิเลสชั้นลึกๆ ผู้ปฏิบัติที่มีความเพียรไม่ท้อถอย ทำให้ยิ่งในศีลสิกขา ยิ่งในจิตตสิกขา ยิ่งในปัญญาสิกขา จะทำการสำเร็จในกาลข้างหน้า เมื่อสติสัมปชัญญะติดต่อไม่ขาด ศีลก็จะเป็นเกราะ สมาธิจะเป็นกำแพง ส่วนปัญญาจะเป็นอาวุธและแสงสว่าง.

สีลัง อาภะระณัง เสฏฐัง สีลัง พะลัง อัปปฏิมัง
สีลัง อาวุธะมุตตะมัง สีลัง กะวะจะมัพภุตัง.
ศีลเป็นเครื่องประดับประเสริฐสุด ศีลเป็นกำลังไม่มีที่เปรียบ
ศีลเป็นอาวุธสูงสุด ศีลเป็นเกราะอย่างน่าอัศจรรย์.

หอกข้างแคร่

ในบรรดานิวรณ์ทั้งหลาย นิวรณ์ตัวอื่นๆ อาจปรากฏในบางครั้งบางคราว ไม่บ่อยนักนานๆครั้ง ถึงแม้ผู้ปฏิบัติจะปฏิบัติได้ถูกต้องก็ตาม จะมีอยู่ตัวหนึ่งที่คอยตามรบกวนจิตเกือบจะทุกระดับอารมณ์คือ วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยไม่แน่ใจในการปฏิบัติ สภาวธรรมตัวนี้ผู้ปฏิบัติที่มีอุบายไม่ฉลาดจะถูกรบกวนเกือบตลอดการปฏิบัติธรรม ผู้มีปฏิภาณดี จะรู้เท่าทันว่าเป็นสักว่าอารมณ์ธรรมตัวหนึ่ง เหมือนธรรมตัวอื่นๆ อย่าไปเอาเนื้อหาความหมายของอารมณ์ แต่ให้กำหนดรู้ลงไปว่า “เป็นสภาวะที่เกิดด้วยเหตุปัจจัยเหมือนองค์ธรรมอื่นเท่านั้นเอง” คือเป็นสภาวะที่ต้องเพ่งดูลักษณะมัน รู้เท่าทันแล้วก็ละเสียอย่ายึดไว้ แล้วจะดับไปเอง.

ญาณสูงขึ้นความรู้เห็นในทุกข์ก็มากขึ้น

ผู้ปฏิบัติเมื่อยกจิตขึ้นสู่กรรมฐานแล้วเพียรเพ่งต่อไปเรื่อยๆ สิ่งไม่คาดคิดคาดฝันเกิดขึ้นได้เสมอ บางครั้งบางคราวตั้งรับแทบไม่ทัน สภาวะเหล่านั้นไม่มีการเตือนหรือมีนิมิตบอกล่วงหน้า สติอ่อนหรือไม่ต่อเนื่องอาจเสียหลักได้ บางคราวอารมณ์ไม่มีอะไรเลย มองไปที่ใดมีแต่ความว่าง ว่างไม่มีที่สิ้นสุด ไม่รู้หนทางออกดูไปก็ลึกลงไปเรื่อยๆ ว่างทุกทิศมองไม่เห็นจุดจบของอารมณ์นั้น บางคราวก็มืดมิดกว้างใหญ่ไพศาลไม่สิ้นสุด บางคราวก็มีแสงสว่างไม่สิ้นสุด ไม่มีวัตถุหรืออารมณ์ใดให้จับต้องได้เลย จนบางครั้งมีความวิตกแทรกว่า จะไปทิศทางไหนดี บางคราวมองไปทิศใดๆ หรือเพ่งไปที่ใดหายไปหมด เพ่งหายๆๆ ไม่มีสิ่งใดตั้งเป็นรูปหรือนามให้เห็นชัด ดูแล้วหายไปถ่ายเดียว บางครั้งผู้ปฏิบัติจะเกิดความกลัว กลัวจนหวาดระแวงไปหมด กลัวอย่างไม่มีเหตุผล หาอุบายมาหักล้างก็ไม่หาย กลัวเหมือนคนเป็นโรคจิต ความกลัวมี ๒ ประการคือ

๑. กลัวภายนอก เช่น กลัวผี กลัวคน กลัวตาย กลัวเจ็บ ฯลฯ เป็นต้น

๒. กลัวภายใน เช่นมองเห็นความวิการต่างๆของตน เช่นมองเห็นอวัยวะภายใน เห็นมือเท้าขาด ศีรษะขาดหายบ้าง มองไม่เห็นตนเองบ้าง กลัวในสิ่งที่ตนเห็นบ้าง บางครั้งน้อมเข้ามาใส่ตนเห็นแต่สิ่งเป็นโทษเป็นภัย มองไม่เห็นว่าจะพึ่งใครได้ เพ่งดูรูป รูปก็หนักมีแต่ทุกข์โทษ เพ่งดูความรู้สึก ความรู้สึกก็หนักมีแต่ทุกข์โทษ เพ่งดูความจำได้หมายรู้ ความจำได้หมายรู้ก็หนักมีแต่ทุกข์โทษ เพ่งดูสิ่งที่ประกอบกันเข้าแห่งนามรูป เห็นแต่ของหนักมีแต่ทุกข์โทษ เพ่งไปที่ความนึกคิดต่างๆ มีแต่หนักมีแต่ทุกข์โทษ เพ่งไปที่ความรู้แจ้งในสิ่งใดๆ สิ่งนั้นๆมีแต่หนักมีแต่ทุกข์แต่โทษ เข้าไปแตะต้องอะไรมิได้เลยหนักทั้งนั้น ทำให้นึกถึงพระบาลีที่ท่านแปลไว้ว่า

ภารา หะเว ปัญจักขันธา	ขันธ์ทั้งห้าเป็นของหนักเน้อ
ภาระหาโร จะ ปุคคโล	บุคคลแหละเป็นผู้แบกของหนักพาไป
ภาราทานัง ทุกขัง โลเก	การแบกของหนักเป็นทุกข์ในโลก
ภาระนิกเข ปะนัง สุขัง	การวางของหนักเป็นสุข
นิกขิปิตะวา คะรุง ภารัง	วางภาระหนักลงเสียแล้ว
อัญญัง ภารัง อะนาทิยะ	ไม่หยิบของหนักอื่นขึ้นมาอีก
สะมูลัง ตัณหัง อัพภุยหะ	ถอนตัณหาขึ้นได้กระทั่งราก
นิจฉาโต ปรินิพพุโต	ดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ.

ทุกอย่างมีแต่ของหนักเพราะไปทรงเอาไว้ ถ้ามันอยู่ของมันก็เป็นทุกขลักษณะคือไปตามเรื่องของสังขาร ทุกข์ไปตามเรื่องของความจริงในระดับโลกียะ ไม่ใช่ทุกข์ของใครๆ ใครไปหยิบฉวยเอาไว้ก็ทุกข์เอง ที่จริงไม่มีใครเป็นเจ้าของทุกข์ แต่อวิชชา(ความโง่)มันทำให้เข้าใจเอาเองว่า “ของฉัน”

นิพพิทา (ความหน่าย) เกิดขึ้น

เมื่อทำความเพียรติดต่อ เพ่งลักษณะของนามรูปไปเรื่อยๆ จะมีอาการเบื่อหน่าย เบื่อหน่ายในสังขาร เบื่อหน่ายในขันธ์ห้า เบื่อแทบไม่มีที่อยู่ อารมณ์ที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่มีสิ่งที่ชอบใจเลย แม้แต่สภาวธรรมที่เกิดขึ้นในตนเอง สิ่งที่เคยรักเคยหลง ปรวนแปรไปหมด สิ่งที่มากระทบทางอายตนะไม่แปลความหมายก็มี แข็งกระด้างขาดชีวิตชีวา ผู้ปฏิบัติบางท่านเบื่อหน่ายจนหน้าตาดูไม่ได้ บางครั้งมีแต่อาการเบื่อ แต่ไม่มีวัตถุให้เบื่อหน่าย มีแต่หน่ายอย่างเดียว จนเห็นว่าโลกนี้ไม่น่าอยู่อีกแล้ว ที่จริงเป็นความก้าวหน้าของผู้ประพฤติธรรม แต่ผู้ปฏิบัติเห็นทุกข์ระยะนี้จิตต้องการความสมดุลมาก เมื่อเกิดความหน่ายเช่นนี้ความเพลิดเพลิน(นันทิ)ก็ไม่ท่วมทับจิตของเขา จิตของผู้นั้นใคร่ที่จะออกไปจากภาวะ (ภพ) นั้น เมื่อเบื่อหน่ายในสังขารทั้งหลายจิตของผู้นั้นต้องการจะหลุดพ้นไป ดังพระบาลีที่ท่านแปลไว้ว่า

สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ ยะทา ปัญญายะ ปัสสะติ เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่าสังขารทั้งปวงไม่เที่ยง **อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา** เมื่อนั้นย่อมเบื่อหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง นั่นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด **สัพเพ สังขารา ทุกขาติ ยะทา ปัญญายะ ปัสสะติ** เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่าสังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ **อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา** เมื่อนั้นย่อมเบื่อหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง นั่นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด **สัพเพ ธัมมา อะนัตตาติ ยะทา ปัญญายะ ปัสสะติ** เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่าธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน) **อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา** เมื่อนั้นย่อมเบื่อหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง นั่นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด.

เมื่อเกิดอารมณ์เบื่อหน่ายเช่นนั้นแล้ว อารมณ์หน่ายยังไม่หายดี เกิดอารมณ์หงุดหงิดร้อนใจขึ้นมาอีก เมื่อนั่งก็อยากจะลุกไป พอลุกขึ้นก็อยากจะดิน พอเดินได้หน่อยหนึ่งก็อยากจะนั่งอีก เป็นอยู่อย่างนี้วนเวียนทั้งวัน เคยนั่งได้ครั้งละนานๆ บัดนี้ไม่เป็นอย่างนั้นเสียแล้ว พอเริ่มนั่งก็รำคาญ เจ็บปวดนิดหน่อยก็ไม่อยากทนแล้ว

ให้นั่งนิ่งๆ ก็ยุกยิกๆตลอดเวลา ผู้ปฏิบัติไม่รู้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับตน อยากจะกลับบ้านท่าเดียว ถ้าเป็นนักบวชอยู่ในระเบียบวินัย ก็ผ่านอารมณ์นี้ได้ในเวลาที่ไม่นานนัก แต่ถ้าเป็นฆราวาสเอาช้างมาฉุดก็ไม่อยู่ หาอุบายหนีกลับบ้านจนได้ (อารมณ์นี้เป็นญาณตัวหนึ่ง เขาเรียกว่า ญาณม้วนเสื่อ) ถ้าได้ผู้สอนที่รู้อารมณ์จริงมีประสบการณ์ผ่านมาจริงก็จะหาวิธีช่วยจนผ่านพ้นไปได้ แต่อาจใช้เวลานานหน่อย อยู่ที่การปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติเองด้วย ปรับอินทรีย์หรือพละได้เร็วก็รู้ได้เร็วผ่านพ้นเร็ว (อารมณ์เหล่านี้ไม่ใช่ของใหม่ แต่จิตเริ่มสังเกตเห็นความจริงและอารมณ์ละเอียดมากขึ้น)

เมื่ออารมณ์ที่เป็นมรสุมแห่งทุกข์ผ่านพ้นไป จะรู้สึกว่าจิตไม่ค่อยยินดียินร้ายเท่าไรจิตจะสม่ำเสมอราบเรียบอยู่เช่นนั้นสักระยะหนึ่ง มองดูเหมือนคนไม่มีชีวิตชีวา แต่แท้ที่จริงแล้วจิตในระยะนี้ไม่ต้องการอะไรและก็ไม่มีอะไรขาดอีกด้วย จะรู้สึกว่าอารมณ์เบาสบายปลอดโปร่ง การพิจารณาธรรมที่เป็นสังขารทั้งหลายไม่เกิดความอึดอัดขัดใจ ไม่รักไม่ชัง เกิดความรู้ความเห็นตามเป็นจริง ว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง มันไม่ผิดไปจากความเป็นเช่นนั้น คือมันไม่เป็นไปโดยประการอื่น เมื่อญาณรู้เห็นอย่างนี้ จิตก็ยอมรับความเป็นธรรมดา จึงวางจิตเป็นอุเบกขาในอารมณ์และสังขารทั้งปวง อารมณ์ของผู้ปฏิบัติในตอนนี้ สม่ำเสมอในสภาวะทั้งที่ดีและไม่ดี ทั้งยากและง่าย อารมณ์จะเป็นประการใดก็ตาม ผู้ปฏิบัติกำหนดได้สม่ำเสมอกันเพราะจิตเป็นกลางวางเป็นอุเบกขา เพียรเพ่งเผากิเลสอยู่ การทำหน้าที่ตรงนี้ใช้เวลานานกว่าอารมณ์อื่นๆทั้งหมด อาจเป็นเดือน หลายเดือน หรือเป็นปีก็แล้วแต่อินทรีย์ ในตอนนี้ ศีล สมาธิ ปัญญาต้องยิ่งขึ้น สติต้องติดต่อทุกอิริยาบถเท่าที่จะระลึกได้ จึงจะมีกำลังส่ง ต้องปรับพละ ๕ ให้เสมอกัน เพียรเพ่งดูอารมณ์และการดับไปของสภาวธรรม ตั้งแต่ลืมตาขึ้นครั้งจนถึงเวลาเข้านอนทีเดียว

ญาณในระดับนี้ถือว่าสูงมาก ถ้าผู้ปฏิบัติผ่านไปยังไม่ได้ติดอยู่นานเกินไป ญาณจะทวนใหม่อีกรอบไปเริ่มที่ญาณ ๔ ในญาณ ๑๖ แล้วไต่ขึ้นมาตามลำดับจนถึงสังขารุเปกขาญาณ เมื่อถึงสังขารุเปกขาญาณไม่ผ่านก็จะวนซ้ำแล้วซ้ำอีกเป็นอยู่อย่างนี้นานเท่าไรบอกไม่ได้ แม้การประพฤติปฏิบัติไม่ลำบากก็จริงแต่ญาณนี้ยังละความสงสัยยังไม่ได้ ความสงสัยยังเป็นอารมณ์ที่รบกวนอยู่ อบายภูมิยังไม่ปิด เย็นใจอยู่ไม่ได้ต้อง

เร่งความเพียรมากๆ ถ้าต้องการถึงจุดหมายของการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ (อันที่จริงผู้ปฏิบัติผ่านญาณ ๑๖ ได้ยังไม่พ้นทุกข์ เพียงแต่รู้จักทุกข์ได้มากขึ้นและบรรเทาได้คือไม่ยึดมันไว้เท่านั้น และปิดประตูอบายภูมิได้เท่านั้นเอง การปฏิบัติที่กล่าวมาทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นแนวไหน จะเจอจุดนี้เหมือนๆกันถ้าเป็นวิปัสสนากรรมฐาน ยกเว้นแต่เพ่งอารมณ์อย่างเดียวจะไม่เจอจุดนี้ เพราะสมาธิจะไปกดไปข่มอารมณ์ไว้ ทำให้สมาธิมีกำลังมากเกินไป ลักษณะอารมณ์นิ่งไม่ค่อยแสดงตัว.

การปฏิบัติตามแนวยุบหนอ พองหนอ

การปฏิบัติตามแบบของแนวนี้ คนไทยรับมาจากพม่าอีกที เป็นแนวที่คนไทยปฏิบัติกันมาก เพราะเป็นรูปแบบที่ออกมาจากส่วนกลางของการเผยแผ่ แต่ก็ได้รับคำวิจารณ์มาก (อย่างเงียบๆ) จากหลายกลุ่ม เช่นยกคำว่า ยุบหนอ-พองหนอ พระพุทธเจ้าไม่เคยสอน ไม่มีในพระไตรปิฎก ฯลฯ เป็นต้น ตรงนี้จะได้อธิบายในภายหลัง

ยุบหนอ-พองหนอ คือสติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติตามแนวนี้มีความใกล้เคียงกับแนวอานาปานสติ ต่างกันตรงที่ว่า ผู้ฝึกแรกเริ่มให้กำหนดไปที่ท้องเลย คือไม่ต้องตามลมเข้าลมออก ให้มีสติจดจ้องดูที่อาการท้องพอง ท้องยุบ ให้ดูลักษณะของท้องพอง-ยุบให้เพ่งลักษณะ ไม่ใช่เพ่งอารมณ์ ให้ศึกษา สำเหนียก สังเกตลักษณะและการเปลี่ยนแปลง อย่างจดจ่อและต่อเนื่องด้วยสติและสัมปชัญญะ ถ้าเพ่งอารมณ์ทำให้หลับหรือหลงง่าย หรือมิฉะนั้นก็เป็นฌานไป (วิ่งเลยจุดหมายที่ต้องการ) ต้องถอยออกมาตั้งหลักใหม่ การปฏิบัติตามแนวนี้ทำให้สติดี เพราะอาการไหวของท้องเป็นอาการที่หยาบจับได้ง่าย และเห็นการ

เปลี่ยนแปลงชัดเจน เมื่อผู้ปฏิบัติทำติดต่อจนสติเป็นไปได้ดี เพ่งอยู่ที่อาการพอง-ยุบ จิตนิ่งไม่หนีไปสู่อารมณ์อื่นแล้ว การเพ่งดูอาการพอง-ยุบก็เป็นไปเอง ไม่ต้องตั้งใจมากเหมือนฝึกใหม่ๆ อาการนั้นจะติดต่อเป็นไปจนถึงก่อนหลับ พอลืมตาขึ้นมาจากหลับก็จะเห็นอาการนั้นทันที เมื่อผู้ปฏิบัติทำได้ดังกล่าวชื่อว่าทำฐานของพอง-ยุบได้แล้ว.

ยกพอง-ยุบ ขึ้นสู่วิปัสสนา

เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติติดต่อ ต่อเนื่องจิตไม่แล่นไปไหนแล้ว ต่อไปให้ดูลักษณะของอาการพอง-ยุบ ในระหว่างก่อนหน้านี้ สติสมาธิจะมีกำลังมากพร้อมทำหน้าที่ ผู้ปฏิบัติต้องจดจ่อต่อเนื่องดูลักษณะที่เปลี่ยนแปลงและอาการที่เป็นไปแม้เพียงเล็กน้อย เมื่อลักษณะของพอง-ยุบเปลี่ยนไปเป็นอย่างอื่น สติต้องรู้และเห็นอาการเหล่านั้น ในขณะที่กำลังเพ่งดูอยู่นั้น ถ้ามีอารมณ์ภายในเกิดขึ้นซ้อนเข้ามา ถ้ามีลักษณะเด่นชัดหรือรบกวนให้กำหนดรู้จนกว่าจะดับไป ถ้าเป็นอารมณ์ภายนอกเข้ามาแทรกให้กำหนดรู้จนกว่าจะหายไปเช่นกัน ถ้าอารมณ์นั้นไม่รบกวนหรือจิตไม่รับเอามาเช่นเสียงลมพัดเสียงแว่วมาแต่ไกล หรือเสียงติดต่อทั้งวันทั้งคืนจนจิตไม่ใส่ใจก็ไม่ต้องกำหนดในเสียงเหล่านั้น แต่ถ้ามีการรับรู้ หรือรบกวนแม้เสี้ยววินาทีต้องกำหนดรู้จนกว่าจะดับไป เมื่ออารมณ์แทรกดับไปสติต้องกลับมาตั้งที่ฐานพอง-ยุบเหมือนเดิมเรื่อยไป พร้อมทั้งการสังเกต สำเหนียกการเปลี่ยนแปลงอารมณ์พอง-ยุบด้วย ถ้าสมาธิของผู้ปฏิบัติแนบแน่นมั่นคงดีแล้ว จะเห็นการเปลี่ยนแปลงของสภาวะต่างๆตลอดเวลา ดังพระบาลีว่า

สมาหิโต ยะถาภูตัง ปชานาติ
เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริง

การทำความเคารพตนเอง (สัจจะ)

ผู้ปฏิบัติบางท่านที่ไม่เคยฝึกแนวนี้มาก่อนอาจทำให้กำหนดได้ยากบ้าง ไม่ควรท้อแท้หรือสะกดจิตตนเอง เช่นสั่งไปในจิต (ใต้สำนึก)ว่าเราไม่ชอบวิธีการนี้ เราฝึกวิธีนี้ไม่ได้ เราไม่มีบุญกุศลในทางนี้ เราไม่เคยทำกุศลไว้ในชาติก่อน เราเป็นคนอาภัพอับวาสนา เราทำไม่ได้ยากเกินไป เราดีไม่พอ ฯลฯ ถ้าความคิดเหล่านี้เกิดขึ้น ขอให้นึกถึงพระบาลีที่ว่า

ขัตติยา พราหมะณา เวสสา สุททา จัณฑาละปุกกุสา
สัพเพวะ โสระตา ทันตา สัพเพวะ ปรินิพพุตา.
กษัตริย์ พราหมณ์ แพศย์ ศูทร จัณฑาล และคนงานชั้นต่ำทั้งปวง
สงบเสงี่ยม ฝึกตนแล้ว ก็ปรินิพพานเหมือนกันหมด.

ขุ. ชา. ปกิณฺณก. ๒๗/๓๗๖.

ข้อสำคัญให้อดทนและมีความเพียร เมื่ออธิษฐานแล้วให้รักษาสัจจะ เช่นตั้งใจว่าจะนั่งนิ่งๆ ๑ ชั่วโมงขึ้นไป เราจะไม่ขยับเขยื้อนหรือลืมตาขึ้นมองดูสิ่งใดๆ เมื่อตั้งใจแล้วผู้ปฏิบัติควรรักษาอธิษฐานนั้นไว้ นั่งนิ่งเหมือนก้อนหินหรือตอไม้ ไม่ว่าสิ่งแวดล้อมจะเป็นอย่างไร หรือเกิดอะไรขึ้น เราจะไม่ทำลายบัลลังก์สมาธิของเรา ผู้ที่เคารพตนรักษาสัจจะอย่างนี้จะทำสิ่งใด สำเร็จได้ไม่ยาก

เวทนาเป็นมิตร ความคิดต้องรู้จัก

ทำไมจึงต้องตั้งจิตอธิษฐานก่อนการนั่ง (หรือทำความดีใดๆ ก็ตามที่ฝืนใจ) จุดประสงค์ก็เพื่อจะได้ไม่เหลวไหลตามใจตนเอง เพราะจิตมีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว

ถ้ารู้ไม่เท่าทันมันพาไปนอกเส้นทาง หรือหาอุบายต่อรองอยู่เรื่อย การนั่งนานๆ เมื่อเวทนาเกิดขึ้นมากโดยเฉพาะเวทนาที่เจ็บปวดรุนแรง บีบคั้น เมื่อหาทางออกไม่ได้ (ติดอธิษฐานไว้) กายจะมีวิการต่างๆ จะเจ็บที่กายก่อน ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา (ตัณหามี ๓ อย่าง คือกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา) เวทนาทางกาย(ผัสสะ)เป็นเวทนาที่จิตปรุงว่าไม่ชอบ ไม่ต้องการ อยากผลักไสให้พ้นเป็นวิภวตัณหา เมื่อจิตไม่ต้องการ แต่ต้องทนอยู่อย่างนั้น จิตก็จะถูกบีบหนักขึ้นๆ ผู้ปฏิบัติที่ฉลาดย่อมรู้ทันจิตว่าจิตถูกเวทนาบีบคั้น จิตกำลังหาทางออกจากการบีบของเวทนา (ความรู้สึก) นักวิปัสสนาคือผู้ที่เห็นแจ้งในอารมณ์ที่เป็นสติปัฏฐานคือ กาย เวทนา จิต ธรรม กายเป็นอย่างไรมีอะไรปรุงแต่งอยู่ เวทนาเป็นอย่างไรมีอะไรปรุงแต่งอยู่ จิตเป็นอย่างไรมีอะไรปรุงแต่งอยู่ สภาวธรรมเป็นอย่างไรมีอะไรปรุงแต่งอยู่ (เย ธัมมา เหตุปปะภะวา เตสัง เหตุง ตะถาคะโต เตสัญจะ โย นิโรโธ จะ เอวังวาที มหาสมโณ) ทุกสรรพสิ่งในเอกภพนี้ เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย ถ้าไม่รู้เท่าทันเหตุปัจจัยก็ไม่มีทางแก้ไขได้ ถ้ารู้เท่าทันเหตุปัจจัยก็ดับได้ แก้ไขได้ ที่จริงเวทนาล้วนๆ เป็นทุกขสัจจ์ แต่เมื่อมีคนเข้าไปร่วมกับสิ่งนี้ ความรู้สึกแห่งตัวตนเกิดขึ้นว่า “เรารู้สึก เราเจ็บ เราไม่ชอบ เราชอบ เรา.......ฯลฯ”

ผู้ปฏิบัติ ต้องกำหนดให้ทันเวลาในขณะนั้นจริงๆ ว่า “รู้หนอๆๆ หรือเจ็บหนอๆๆ หรือไม่ชอบหนอๆๆ หรือชอบหนอๆๆ ฯลฯ... เวทนาจะบีบจิต เมื่อจิตถูกเวทนาบีบหนักๆ จิตจะดิ้นรน เพราะทนอยู่ในสภาพที่ถูกบีบคั้นไม่ได้ (เป็นทุกข์) ความรู้สึกอย่างไรเกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน ให้กำหนดในขณะนั้นทันทีว่า ....หนอๆๆๆๆๆ ไปเรื่อยๆ เป็นร้อยครั้ง พันครั้ง จนกว่าอารมณ์นั้นจะหายไป ในระหว่างเหตุการณ์อย่างนี้ เป็นช่องโอกาสที่สำคัญมากๆ นักวิปัสสนาต้องศึกษา จดจ่อ สำเหนียก สังเกตเหตุปัจจัยอารมณ์ พร้อมทั้งการกำหนดรู้ไปเรื่อยๆ และดูการเปลี่ยนแปลงชนิดไม่ให้คลาดสายตาแม้เสี้ยววินาที จะได้รู้จักว่า เวทนาชนิดไหนปรุงแต่งจิต จิตถูกเวทนาปรุงแต่งแล้วเป็นอย่างไร จิตมีอาการอย่างนั้นๆ เวทนาชนิดนั้นๆปรุงแต่ง รู้จักจิตทุกชนิดตามเป็นจริง เมื่อรู้จักเขา(จิต)ก็ควบคุมไว้ได้ ไม่ตกอยู่ภายใต้ของสิ่งบงการจิต อำนาจของจิต ต่อไปภายหน้าจะทำสิ่งใดๆไม่เป็นไปตามความอยาก แต่เป็นไปด้วยสติปัญญาที่

รู้เท่ารู้ทันอารมณ์ตามที่มันเป็นเคี่ยวเข็ญจิตอยู่ร่ำไป และต้องมีสติรู้เท่าทันด้วย เช่น กำหนดรู้ว่า "รู้หนอๆๆ" จนกว่าจะดับไปหายไป.

เมื่อเวทนารุนแรงเช่นอาการเจ็บ หรือปวดมากๆในอิริยาบถนั่งสมาธิอยู่ ให้กำหนดรู้อารมณ์ อาการเหล่านั้นให้ทันเวลาจริงๆ เช่นเจ็บก็กำหนดว่า "เจ็บหนอๆๆ" อย่าไปค้นหาเหตุปัจจัยของอาการเจ็บหรือปวด ไม่ว่ามันจะเกิดจากสุขภาพหรือโรคภัยไข้เจ็บ แต่ให้เพ่งกำหนดตรงที่กำลังเป็นไปจริงๆ ที่อาการเจ็บหรือปวดในขณะนั้น ณ ตรงนั้นจริงๆ ถ้ามีอาการมึนชาตามอวัยวะใดก็ตามให้กำหนดอาการนั้นๆทันที อย่าให้เป็นอดีต-อนาคตของอารมณ์ ต้องเป็นขณะนั้นจริงๆ ถ้าอาการเจ็บหรือปวดบีบความรู้สึกต้องรู้เท่าทันและกำหนดทันที เช่นรู้สึกอึดอัด ขัดใจ น้อยใจ โกรธ อยากจะให้เป็นอย่างนั้น ไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ ต้องรู้เท่าทันจิตและกำหนดลงไปทันที เช่นอึดอัดก็กำหนดว่า "อึดอัดหนอๆๆ" กำหนดไปเรื่อยๆจนกว่าจะหายหรือดับไปหรือไปสู่อารมณ์อื่น อาการที่เปลี่ยนกลับไปกลับมาของอารมณ์และจิต สติต้องตามติดรู้เห็นตลอดและกำหนดตามทันทีเช่นกัน อย่าให้เป็นอดีตหรืออนาคต ซึ่งไม่ใช่ของจริงแต่เป็นอดีตสัญญา ข้อมูลเก่าคล้ายกันแต่ไม่ใช่ (ลองนึกถึงรสเกลือ กับการอมเกลืออยู่ในปากเหมือนกันไหม?)

อารมณ์บางประเภท เบาบาง ละเอียดอ่อนประณีต และเกิดดับรวดเร็ว สติต้องกำหนดตามให้ทัน และกำหนดรู้ตามติด แต่ไม่หลงติดตามไม่ว่าจะเล็กน้อยปานใดก็ตาม ถ้าอารมณ์มีความละเอียดมากเกิดดับรวดเร็ว ให้กำหนดว่า "รู้หนอๆๆๆๆๆ" ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะดับไปหายไป ถ้าจิตว่างๆหรือเฉยๆ ก็กำหนดว่า "ว่างหนอๆๆ เฉยหนอๆๆ" กำหนดทีละอย่างอย่าปะปนกัน ไปเรื่อยจนกว่าจะดับไปหรือเปลี่ยนแปลงไป (ขอเตือนคำว่า"กำหนด" ต้องมีสติรู้ทั่วถึงทันเวลาไม่ใช่เพ่งแช่นิ่งหรือวิ่งวนพิจารณา) อย่าอยากให้มี ให้เป็นตามที่ใจต้องการปรารถนา และอย่าอยากไม่ให้มีไม่ให้เป็นในอารมณ์ที่กำลังเป็นไปอยู่ในขณะนั้น ผู้ปฏิบัติไม่มีหน้าที่ให้มันมีหรือมันเป็น แต่หน้าที่ของท่านคือ วิปัสสนา คือ การเห็นแจ้งเห็นอย่างวิเศษ เห็นชัดตามที่มันมีมันเป็น (และระลึกรู้ให้ทันด้วย) เมื่อรู้เห็นตามเป็นจริงจะไม่มีผู้ใดแบกภาระของใคร มีแต่สรรพสิ่งที่กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของความจริงแท้ เมื่อไม่มี "ผู้" ก็มีแต่ธรรมบริสุทธิ์

กำลังไหลไป จะมีพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นหรือไม่ก็ตาม จะมีผู้รู้เห็นหรือไม่ก็ตาม “สิ่งนั้น” ก็กำลังเป็นไป ไปขวางไว้หรือยึดไว้ ผู้นั้นก็หนักเอง เพราะสรรพสิ่งเป็นของที่กำลังไหลไป สุทธิ ธัมมา ปวัตตันติ ธรรมชาติล้วนๆกำลังไหลไป ไม่มีใครสร้างขึ้น แต่เป็นกฎที่เด็ดขาด ตายตัว ไม่เห็นแก่หน้าใครอีกด้วย (พระพุทธเจ้าทุกพระองค์เคารพพระธรรม) ทำถูกให้ผลเลิศ จากคนธรรมดาเป็นพระอรหันต์ ทำผิดให้ผลร้าย จากคนธรรมดาเป็นมหาโจร หรืออาชญากรของโลกก็ได้ กฎมีอยู่ ๓ ตัว คือ กฎที่ทำให้สูงขึ้น กฎที่ทำให้ต่ำลง กฎที่ทำให้หลุดพ้นออกไป ตัวสุดท้ายต้องไม่เป็นกรรมเป็นที่สุดแห่งกรรม ไม่มีการกระทำ (เป็นกิริยา).

ปฏิโสตะคามิง นิปุณัง คัมภีรัง ทุททะสัง อะณุง
ราคะรัตตา นะ ทักขันติ ตะโมกขันเธนะ อาวุตา.
ผู้ถูกราคะย้อม ถูกกองมืด (อวิชชา) ห่อหุ้มแล้ว ย่อมไม่เห็น
ธรรมสำหรับฝืนใจอันละเอียด ลึกซึ้ง ซึ่งเห็นได้ยาก.

กลุ่มอารมณ์ที่ติดค้างนาน

สาเหตุที่ทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้าติดอยู่นาน มีหลายสาเหตุ แต่ที่เป็นหลักๆ พบมากที่สุดคือ

- จิตไม่ยอมปล่อยเข้าไปเพ่งหรือยึดถือไว้
- สยบอยู่ใต้อำนาจของอารมณ์นั้น ด้วยชอบหรือชัง
- กำลังของความเพียรอ่อน ทำให้สติสัมปชัญญะ สมาธิอ่อนตามไปด้วย

แต่ก็มีอารมณ์บางอย่างที่ละเอียดประณีตมากๆ กำหนดได้ยาก รู้ยาก ทำให้ผู้ปฏิบัติสับสนไม่รู้จะกำหนดอะไร จึงปล่อยทิ้งไว้เฉยๆ จะบอกหรือรายงานให้ผู้อื่นทราบก็ทำไม่ได้ เพราะบอกอารมณ์ตนเองไม่ได้ บางท่านคิดเอาเองว่า ถึงทางตันแล้ว

ไม่ก้าวหน้าแล้ว ท้อถอยไม่อยากปฏิบัติต่อไป อารมณ์ดังกล่าวที่ว่ามา ล้วนแต่เป็นสาเหตุให้ติดค้างนานเป็นเดือนหรือหลายปี ผู้ปฏิบัติเมื่อพบอารมณ์ดังกล่าวให้เพิ่มสติบ่อยๆ เร่งความเพียรเท่านั้น ฝึกหัดระลึกรู้ตั้งแต่ต้นจิตทีเดียว อย่าทำการแก้ไขลักษณะอารมณ์หรือแสวงหาอารมณ์อื่นมาแทน ผู้ปฏิบัติบางท่านไปดึงอารมณ์ในอดีตมาแทน การทำดังกล่าวไม่เป็นผลดีเลย (อุปมาว่า กำลังเดินอยู่ปากเหว แต่ไปนึกถึงว่าตนเองเคยเดินอยู่กลางทุ่งกว้าง) มีสิ่งใดอยู่ก็จัดการสิ่งนั้น ให้กำหนดรู้ลักษณะสิ่งที่กำลังเป็นไปอยู่ มีมากก็กำหนดมาก มีน้อยก็กำหนดน้อย ไม่มีก็กำหนดไม่มีนั่นแหละ (แก้วไม่มีน้ำ แต่แก้วมีความจุมาก ศูนย์ไม่มีค่า แต่ค่าของศูนย์มี)

-- เห็นแต่ไม่รู้จัก --

ยัง สสะติ นะ ตัง ทิฏฐัง ยัง ทิฏฐัง ตัง นะ ปัสสะติ

อะปัสสัง พัชฌะเต มุฬโห พัชฌะมาโน นะ มุจจะติ.

บุคคลเห็นสิ่งใด ไม่ได้พบสิ่งนั้น พบสิ่งใด ไม่ได้เห็นสิ่งนั้น

เมื่อไม่เห็นย่อมหลงติดอยู่ เมื่อหลงติดอยู่ก็ไม่อาจหลุดพ้นได้.

จิตใต้สำนึกปรากฏออกมา

เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะมีความเพียรติดต่อ จนอารมณ์หยาบหมดไป อารมณ์ละเอียดเกิดขึ้นจนไปถึงอารมณ์ว่างและสงบหรือนิ่งหายไปก็มี ขออย่าไปเพ่งแช่นิ่งหรือกดไว้ ระยะนี้จะใช้กาลเวลานานหน่อย และแล้วความคิดเริ่มเกิดขึ้นทีละน้อยๆ เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ บางครั้งบางคราวความคิดเกิดตลอดทั้งบัลลังก์การนั่ง ตลอดวันก็มีหรือหลายๆวัน เมื่ออาการเหล่านี้เกิดบางท่านตกใจ บางท่านท้อใจในการปฏิบัติ อยากกลับบ้านท่าเดียว เพราะหมดหนทางสู้ กำหนดอย่างไรก็ไม่ไหว ยิ่งกำหนดยิ่งมากขึ้น (ผู้เขียนเคยได้รับคำบอกเล่ามาจากปาก มีพระมหาเถระติดอยู่ ๖๐ กว่าปีแล้วทั้งที่ทำสมาธิได้ถึงขั้นสูงสุด) เมื่อกำหนดหายไปไม่นานจะปรากฏออกมาอีก ที่จริงเป็นอารมณ์ที่

ถูกเก็บไว้ระดับลึกมากเท่าชีวิตของตนนั้นแหละ ไม่เหมือนอารมณ์ระดับสามัญสำนึกเมื่อกำหนดแล้วหายไป ที่ปรากฏมาอีกก็เป็นตัวใหม่ ส่วนอารมณ์ระดับอนุสัยชั้นลึกจะกำหนดต้องทำจิตให้เป็นกลาง วางเป็นอุเบกขา กำหนดรู้ด้วยสติสัมปชัญญะ เพ่งดูความเป็นไปของลักษณะอารมณ์และความคิดอย่างปกติ อย่าเข้าไปแตะต้องด้วยชอบหรือชัง และอย่าปล่อยให้มันไหลออกมาเองโดยปราศจากสติสัมปชัญญะในการรับรู้ต้องระลึกรู้ รู้ตัวตลอดเวลาตราบที่ธรรมนั้นยังปรากฏตัวออกมา ระวังอย่าให้จิตรู้สึกยินดีพอใจในเมื่อสิ่งที่น่าพอใจยินดีปรากฏ อย่าให้จิตอึดอัดขัดใจในเมื่อธรรมนั้นไม่น่าพอใจ มีสติกำหนดรักษาระดับจิตให้สม่ำเสมอและคงที่ อย่าตั้งใจมากเกินไปจะเป็นการกระทำกรรม แล้วจะเห็นว่า ครั้งแล้วครั้งเล่า วันแล้ววันเล่า กิเลสชั้นลึกๆได้แสดงตัวลอกออกมา ผู้ปฏิบัติธรรมจะเห็นจิตของตนเองผ่องใส ขาวรอบขึ้นทุกวันๆ จิตจะมั่นคงและแข็งแรง โดยที่ไม่ต้องบังคับข่มไว้เหมือนแต่ก่อน จะรู้สึกพอใจและเคารพในตนเองอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน สติสัมปชัญญะจะรู้ได้ว่องไวมาก.

อัตตะทีปา อัตตะสะระณา อนัญญะสะระณา
ธัมมะทีปา ธัมมะสะระณา อนัญญะสะระณา.
พวกท่านจงมีตนเป็นที่พึ่ง มีตนเป็นสรณะ อย่ามีสิ่งอื่นเป็นสรณะเลย
จงมีธรรมเป็นที่พึ่ง มีธรรมเป็นสรณะ อย่ามีสิ่งอื่นเป็นสรณะเลย.

อะไรคือธรรมะที่ต้องปฏิบัติ

ผู้ปฏิบัติจำนวนหนึ่งเคยปรารภและพูดให้ได้ยินบ่อยๆว่า ปฏิบัติธรรมมาตั้งนาน ไม่เคยเห็นธรรมสักครั้งเลย ไม่มีอะไรพิเศษ ผู้ใดที่กล่าวอย่างนี้แสดงว่าไม่รู้จักธรรมะจริงๆ ขอยกตัวอย่างให้เห็น เมื่อใดก็ตามที่มีการ เดิน ยืน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด ขยับเคลื่อนไหว ถ้าเขามีสติตามระลึกรู้สิ่งที่กำลังเป็นไปตามรูปนามเหล่านั้น ไม่มีคน

สัตว์ เราเขา มีแต่สิ่งที่ปรากฏเกิดขึ้นและดับไป มีสัมปชัญญะรู้สึกตัวทั่วพร้อมกับกิริยาเหล่านั้นดังกล่าว ผู้นั้นชื่อว่าปฏิบัติธรรม มีธรรมะ ถ้าเป็นไปเองอย่างเคยชินด้วยสัญชาตญาณ หรือด้วยโมหะอย่างนี้ไม่เรียกว่าประพฤติธรรม ไม่เห็นธรรม

ผู้ใดเมื่อมีความรู้สึกเกิดขึ้น เช่น รู้สึกเป็นสุข รู้สึกเป็นทุกข์ รู้สึกว่าไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ ถ้าเขามีสติตามระลึกรู้ มีสัมปชัญญะรู้สึกตัวทั่วพร้อมกับอารมณ์ดังกล่าวผู้นั้นชื่อว่าปฏิบัติธรรม มีธรรมะ ถ้าเป็นไปเองอย่างเคยชินด้วยสัญชาตญาณ หรือด้วยโมหะอย่างนี้ไม่เรียกว่าประพฤติธรรม

ผู้ใดรู้จักจิตของตนว่า จิตมีราคะ จิตมีความโลภ ความอยาก หรือจิตไม่เป็นอย่างนั้น จิตมีโมหะ ก้าวร้าว ดุดัน หรือไม่เป็นอย่างนั้น จิตเศร้าหมองหรือผ่องใส จิตซัดส่ายหรือสงบ ถ้าเขามีสติตามระลึกรู้ มีสัมปชัญญะรู้สึกตัวทั่วพร้อมกับอาการดังกล่าวผู้นั้นชื่อว่าปฏิบัติธรรม มีธรรมะ ถ้าเป็นไปเองอย่างเคยชินด้วยสัญชาตญาณ หรือด้วยโมหะอย่างนี้ไม่เรียกว่าประพฤติธรรม

ผู้ใดมีสติสัมปชัญญะ คือระลึกรู้ รู้สึกตัวทั่วพร้อมในสภาวธรรมเหล่านี้คือ ความพอใจในกาม ความคิดร้าย แค้นใจ ง่วงเหงาหาวนอน หดหู่ เซื่องซึม ฟุ้งซ่านกระวนกระวาย กลุ้มใจกังวลใจ มีความลังเลสงสัยไม่แน่ใจ หรือในรูปคือสิ่งที่ปรากฏขึ้นในความรู้สึกต่างๆ ในความสำคัญมั่นหมาย ในสิ่งที่คิดขึ้นในสิ่งที่รู้ทางใจก็ดี ในคู่แห่ง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจก็ดี ในธรรมที่เป็นฝ่ายให้รู้แจ้งคือ ความระลึกได้ ความรู้เรื่อง ความสอดส่องสำเหนียกสังเกต ความเพียรรุกเข้าไปให้ถึง ความอิ่มใจ ความสงบใจเข้ารูปเข้ารอย ความมีใจตั้งมั่น จิตจ่อในอารมณ์และการเพ่งดูด้วยจิตเป็นกลางเพราะรู้ตามความเป็นจริงก็ดี หรือรู้เห็นในทุกข์ ในสมุทัย ในนิโรธหรือในมรรคก็ดี ถ้าเขามีสติตามระลึกรู้ มีสัมปชัญญะรู้สึกตัวทั่วพร้อมกับอารมณ์ดังกล่าวผู้นั้นชื่อว่าปฏิบัติธรรม มีธรรมะ ถ้าเป็นไปเองอย่างเคยชินด้วยสัญชาตญาณ หรือด้วยโมหะอย่างนี้ไม่เรียกว่าประพฤติธรรม เพราะเมื่อธรรมปรากฏขึ้นมา เขาไม่รู้ ไม่เห็น ปล่อยวางละไม่ได้ เอาประโยชน์จากธรรมะนั้นไม่ได้ ก็ชื่อว่าไม่รู้ ไม่เห็น ไม่มีธรรมะนั่นเอง.

อย่าฝืนความจริง

ส่วนผู้ใดคาดหวังใฝ่ฝันในสิ่งที่มิใช่วิสัยเช่น อยากได้นิพพานโดยปรารถนาเอา ทำทานบุญโดยปรารถนาเอานิพพาน ขอให้ได้ตามความคิด อยากบรรลุธรรมโดยมิต้องใช้ความเพียร ปรารถนาให้บรรลุธรรมได้โดยง่าย โดยเร็วพลัน อยากเป็นผู้วิเศษให้ผู้คนรู้จักนับหน้าถือตา อยากมีอำนาจเหนือผู้อื่น อยากมีหูทิพย์ ตาทิพย์ รู้ความคิดของผู้อื่น อยากล่องหนหายตัว มีฤทธิ์เหาะเหิรเดินอากาศได้ ผู้นั้นจะปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้าได้เลย เพราะความปรารถนาความคิดดังกล่าวเป็นไปเพื่ออยากใหญ่ เป็นไปเพื่อมักมาก ประกอบไปด้วยอำนาจของตัณหาความอยาก เขามีแต่จะตกต่ำและจมลง เพราะสภาวธรรมเหล่านี้ เป็นเหตุให้ขวางต่อการบรรลุมรรคผลอันสะอาดและบริสุทธิ์ ถ้าสิ่งเหล่านี้จะพึงเกิดขึ้นมี ก็จงเกิดขึ้นโดยวิสัยและวาสนาของตนเถิด เหมือนดั่งพระมหาโมคคัลลานะ และพระเถระรูปอื่นๆ ขอยกตัวอย่างสักเรื่อง

ครั้งหนึ่งพระอนุรุทธะ ท่านได้บำเพ็ญเพียรสมาธิจนเกิดทิพย์จักขุขึ้น ท่านได้ปรารภกับพระสารีบุตรว่า “สัตว์เกิดผมก็เห็น สัตว์ตายผมก็เห็น สัตว์ทั้งหลายจะไปเกิดในที่ไหนๆ ผมก็เห็นด้วยทิพย์จักขุของผมเอง ผมมองเห็นโลกนี้เท่าผลมะขามป้อมในฝ่ามือ แต่ทำไมผมจึงไม่บรรลุพระอรหันต์” พระสารีบุตรจึงกล่าวกับท่านว่า “เพราะท่านเป็นผู้เห็นนั่นแหละ” ท่านจึงไม่อาจบรรลุได้ คำพูดเพียงเท่านี้ท่านก็เข้าใจและบรรลุธรรมในกาลต่อมา เพราะไม่ยึดว่าเรามี เราเป็นเอาไว้.

สุภาษิตท้ายบท

ขตฺติยา พฺราหฺมณา เวสฺสา สุทฺทา จณฺฑาลปุกฺกุสา
อิธ ธมฺมํ จริฏฺตฺวาน ภวนฺติ ติทิเว สมา.
กษัตริย์ พราหมณ์ แพทย์ ศูทร จัณฑาล และคนงานชั้นต่ำ
ประพฤติธรรมในโลกนี้แล้ว ย่อมเป็นผู้เสมอกันในชั้นไตรทิพย์.

นิททาสีลี สภาสีลี อนุฏฐาตา จะ โย นโร
อะละโส โกธะปัญญาโน ตัง ปราภวโต มุขัง.
ผู้ใดเป็นผู้มักนอนหลับ ชอบพูดคุย ไม่ขยัน มักเกียจคร้านการงาน
และเป็นคนมักโกรธ ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม.

ปุพเพ จาหัง อนุราธะ เอตะระหิ จะ
ทุกขัญเจวะ ปัญญะเปมิ ทุกขัสสะ จะ นิโรธัง.
อนุราธะ ในการก่อนก็ดี ในกาลบัดนี้ก็ดี เราบัญญัติแต่เรื่องทุกข์
และการดับไม่เหลือแห่งทุกข์เท่านั้น.

ความหมายของศีล

สิรัฏโฐ	แปลว่า เศียร หรือศีรษะ
สีลัฏโฐ	แปลว่า ปกติ กาย วาจา ปกติ
สีตลัฏ	แปลว่า เย็น เย็นกาย ใจ
สิวัฏโฐ	แปลว่า เกษม คือปลอดภัย
สีวัฏโฐ	แปลว่า ตั้งกายกรรม วจีกรรมไว้ด้วยดี
อุปธานัฏโฐ	แปลว่า เข้าไปรองรับกุศลกรรมไว้.

จเช ธนํ องฺควรสฺส เหตุ
องฺคํ จเช ชีวิตํ รกฺขมาโน
องฺคํ ธนํ ชีวิตญฺจาปิ สพฺพํ
จเช นโร ธมฺมมนุสฺสรนฺโต.

พึงสละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ, เมื่อรักษาชีวิตพึงสละอวัยวะ, เมื่อคำนึงถึงธรรม พึงสละอวัยวะ ทรัพย์ และแม้ชีวิตทุกอย่าง.

ปรวชฺชานุปสฺสิสฺส นิจฺจํ อุชฺฌานสญฺญิโน
อาสวา ตสฺส วฑฺฒนฺติ อารา โส อาสวกฺขยา.
คนที่เห็นแต่โทษผู้อื่น คอยแต่เพ่งโทษนั้น อาสวะก็เพิ่มพูน
เขายังไกลจากความสิ้นอาสวะ.

นิกฺกุหา นิลฺลปา ธีรา อถทฺธา สุสมาหิตา
เต เว ธมฺเม วิรูหนฺติ สมฺมาสมฺพุทฺธเทสิเต.
ผู้ไม่คดโกง ไม่พูดเพ้อ มีปรีชา ไม่หยิ่ง มีใจมั่นคงนั้นแล
ย่อมงดงามในธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงแล้ว.

ยทา จ พุทฺธา โลกสฺมึ อุปฺปชฺชนฺติ ปภงฺกรา
เต อิมํ ธมฺมํ ปกาเสนฺติ ทุกฺขูปสมคามินํ.
เมื่อพระพุทธเจ้า ผู้ทำความสว่างเกิดขึ้นในโลก,
พระองค์ย่อมประกาศธรรมสำหรับดับทุกข์นี้

นกฺขตฺตํ ปฏิมาเนนฺตํ อตฺโถ พาลํ อุปจฺจคา
อตฺโถ อตฺถสฺส นกฺขตฺตํ กึ กริสฺสนฺติ ตารกา.
ประโยชน์ได้ล่วงเลยคนเขลาผู้มัวถือฤกษ์อยู่,
ประโยชน์เป็นฤกษ์ของประโยชน์ ดวงดาวจักทำอะไรได้.

พหูนํ วต อตฺถาย อุปฺปชฺชนฺติ ตถาคตา
อิตฺถีนํ ปุริสานญฺจ เย เต สาสนการกา.
พระตถาคตเจ้าย่อมเกิดขึ้น เพื่อประโยชน์แก่คนหมู่มาก
คือสตรีและบุรุษผู้ทำตามคำสอน.

ปณฺฑิโตติ สมญฺญาโต เอกจริยํ อธิฏฺฐิโต
อถาปิ เมถุเน ยุตฺโต มนฺโทว ปริกิสฺสติ.
ผู้ตั้งใจประพฤติตนเป็นคนโสด เขารู้กันว่าเป็นบัณฑิต,
ส่วนคนโง่ฝักใฝ่ในเมถุน ตะเกียกตะกายมึนซึม .

โย ทนฺธกาเล ทนฺเธติ ตรณีเย จ ตารเย
โยนิโส สํวิธาเนน สุขํ ปปฺโปติ ปณฺฑิโต.
ผู้ใดช้าในกาลที่ควรช้า และรีบในกาลที่ควรรีบ,
ผู้นั้นเป็นผู้ฉลาด ย่อมถึงสุข เพราะการจัดทำโดยแยบคาย.

จิตฺเตน นียติ โลโก จิตฺเตน ปริกสฺสติ
จิตฺตสฺส เอกธมฺมสฺส สพฺเพว วสมนฺวคู.
โลกถูกจิตนำไป ถูกจิตชักไป, สัตว์ทั้งปวง
ไปสู่อำนาจแห่งจิตอย่างเดียว.

อุกฺกฏฺเฐ สูรมิจฺฉนฺติ มนฺตีสุ อกุตูหลํ
ปิยญฺจ อนฺนปานมฺหิ อตฺเถ ชาเต จ ปณฺฑิตํ.
เมื่อเกิดเหตุร้ายแรง ย่อมต้องการคนกล้าหาญ เมื่อเกิดเหตุโกลาหลย่อมต้องการคนหนักแน่น เมื่อมีข้าวน้ำบริบูรณ์ย่อมต้องการคนที่รัก เมื่อเกิดเรื่องราวลึกซึ้งย่อมต้องการบัณฑิต.

เย สนฺตจิตฺตา นิปกา สติมนฺโต จ ฌายิโน
สมฺมา ธมฺมํ วิปสฺสนฺติ กาเมสุ อนเปกฺขิโน.
ผู้มีจิตสงบ มีปัญญาเครื่องรักษาตัว มีสติ เป็นผู้เพ่งพินิจ
ไม่เยื่อใยในกาม ย่อมเห็นธรรมโดยชอบ.

สกํ หิ ธมฺมํ ปริปุณฺณมาหุ
อญฺญสฺส ธมฺมํ ปน หีนมาหุ
เอวมฺปิ วิคฺคยฺห วิวาทยนฺติ
สกํ สกํ สมฺมติมาหุ สจฺจํ.
สมณะพราหมณ์บางเหล่ากล่าวธรรมของตนว่าบริบูรณ์,
แต่กล่าวธรรมของผู้อื่นว่าเลว, เขาย่อมทะเลาะวิวาทกันแม้ด้วยเหตุนี้
เพราะต่างก็กล่าวข้อสมมติของตนๆ ว่าเป็นจริง.

น ชจฺจา วสโล โหติ น ชจฺจา โหติ พฺราหฺมโณ
กมฺมุนา วสโล โหติ กมฺมุนา โหติ พฺราหฺมโณ.
บุคคลเป็นคนเลวเพราะชาติก็หาไม่ เป็นผู้ประเสริฐเพราะชาติก็หาไม่
(แต่) เป็นคนเลวเพราะการกระทำ เป็นผู้ประเสริฐเพราะการกระทำ.

โย จ วสฺสสตํ ชีเว กุสีโต หีนวีริโย
เอกาหํ ชีวิตํ เสยฺโย วิริยํ อารภโต ทฬฺหํ.
ผู้ใดเกียจคร้าน มีความเพียรเลว พึงเป็นอยู่ตั้งร้อยปี
แต่ผู้ปรารภความเพียรมั่นคง มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่าผู้นั้น.

อานิสงส์ของทุกข์ ๕ ประการ (พุทธทาส)

๑. ความทุกข์เป็นครูสอนที่ดี สอนให้ฉลาด สอนจริง สอนถูกต้อง สอนรุนแรงกว่าความสุข ซึ่งมีแต่ให้หลง

๒. ทำให้เกิดศรัทธาแน่นแฟ้นในสิ่งที่จะเป็นที่พึ่ง

๓. ความทุกข์นั้นแหละจะบังคับหรือผลักดันคนให้รีบออกไปเสียอย่างไม่ให้รีรอ

๔. ความทุกข์เป็นบทเรียนของชีวิต ที่ทำให้คนเข้มแข็งในการแก้ไข ต่อสู้

๕. แท้จริง ความทุกข์มิได้มีมา เพื่อให้เราเป็นทุกข์ แต่เพื่อให้เราเป็นคนเก่ง.

ความเคยชิน ๓ อย่าง

ราคานุสัย ความเคยชินคือ ราคะ, ความชอบใจ, พอใจ, อยาก
ปฏิฆานุสัย โทสะ, ขัดเคือง, แค้นเคือง, อาฆาตแค้น, ขัดใจ
อวิชชานุสัย ไม่รู้, โง่, หลงงมงายไร้สติ ไม่รู้สึกตัวปัจจุบัน

อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ โก หิ นาโถ ปโร สิยา
อตฺตนา หิ สุทนฺเตน นาถํ ลภติ ทุลฺลภํ.
ตนแล เป็นที่พึ่งของตน คนอื่น ใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้
ก็บุคคลมีตนฝึกฝนดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งที่ได้ยาก.

เก็บมาฝาก

ตนเตือนตนของตน ให้พ้นผิด
ตนเตือนจิตตนได้ ใครจะเหมือน
ตนเตือนตนไม่ได้ ใครจะเตือน
อย่าแชเชือนเตือนตน ให้พ้นภัย